

IRONMAN

MAGAZINE

Мистер
Олимпия '99

Мышечная
Энергетика
часть 2

Тренинг
Питание
Рост

Олег
Макшанцев

ТЕСТОСТЕРОН
часть 7

ПОВТОРЕНИЕ

ISSN 1560-7712



9 771560 771006 >

#8 2000

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD

**MUSCULAR
DEVELOPMENT**

ВСЕМ ПОМОГАЕТ!



ЗАЩИЩЕННОЕ

КАЧЕСТВО

www.sportservice.ru

розничные заказы: (495) 221-6402

оптовые продажи: (495) 510-1795

www.musculardevelopment.ru

ФИТНЕС



С УДОВОЛЬСТВИЕМ!

НАПИТКИ XXI POWER

ГУАРАНА, ИЗОТОНИЧЕСКИЙ, КАРБОКОМПЛЕКС, L - КАРНИТИН

Энергетические напитки, обогащенные витаминами и питательными веществами

ШОКОЛАДКИ XXI POWER

CREA BAR, PROTEIN BAR, SLIM BAR

Батончики с пониженным содержанием жира и вредных сахаров

ЖИДКИЕ ПРОДУКТЫ XXI POWER

L - КАРНИТИН,
ГУАРАНА,
СЖИГАТЕЛЬ ЖИРА В АМПУЛАХ

Легко усваиваемые и быстродействующие препараты для эффективной тренировки





IRONMAN MAGAZINE ЖЕЛЕЗНЫЙ ЧЕЛОВЕК

Основатели (1936-1986):
Пири и Мэйбел Рейдер

Учредитель:

ТиЭсСи Инкорпорейтед, США

Издатель и редакционный директор: Джон Балик

Соиздатель: Уоррен Уандерер

Директор по дизайну: Майкл Невье

Шеф-редактор: Стивен Холмэн

Художественный редактор:
Терри Страуд Брэтчер

Главный редактор: Рут Сильверман

Редактор: Лонни Тепер

**Редакционный совет
российского издания:**

Алексей Медведев, доктор педагогических наук, профессор, первый российский чемпион мира по тяжелой атлетике среди супертяжеловесов,

Михаил Головнев, вице-президент Московской Федерации Бодибилдинга, тренер чемпионов

Юрий Мельников, чемпион России по бодибилдингу

Владимир Турчинский, чемпион гладиаторских турниров, «Динамит»

Леонид Остапенко, член Международной Ассоциации Спортивных Наук, руководитель научно-исследовательского отдела фирмы EAM Спорт Сервис

Консультант

Дмитрий Калашников, Сертифицированный персональный тренер (ISSA)

Дизайн, верстка —
Киселев Дмитрий

Адрес российской редакции:
117218, Москва, ул. Кржижановского, д. 14, корп. 3


Тираж 30000 экз.
Цена свободная
Отпечатано в Финляндии

Свидетельство о регистрации СМИ № 017912
от 17 июля 1998 года


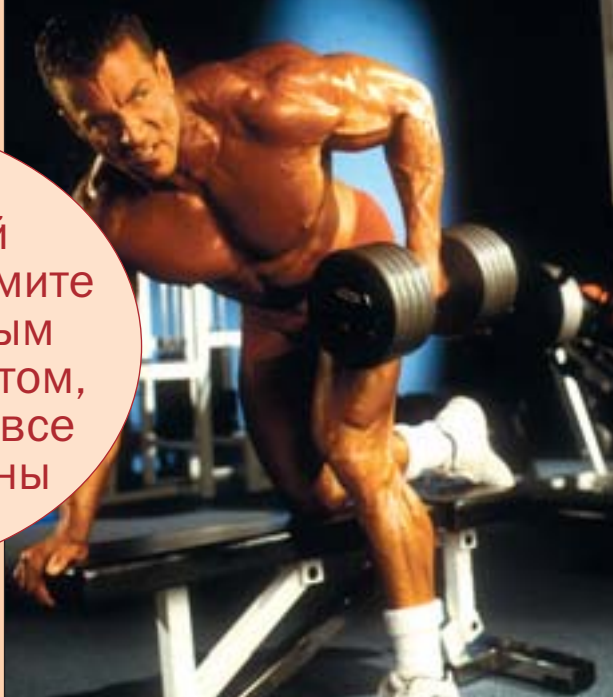
Редакция не несет ответственности за достоверность информации, опубликованной в рекламных объявлениях. Редакция не предоставляет справочной информации и оставляет за собой право не вступать в переписку. Присланные рукописи и материалы не рецензируются и не возвращаются. Перепечатка материалов, опубликованных в журнале IRONMAN magazine®, допускается только с разрешения редакции.

Содержание


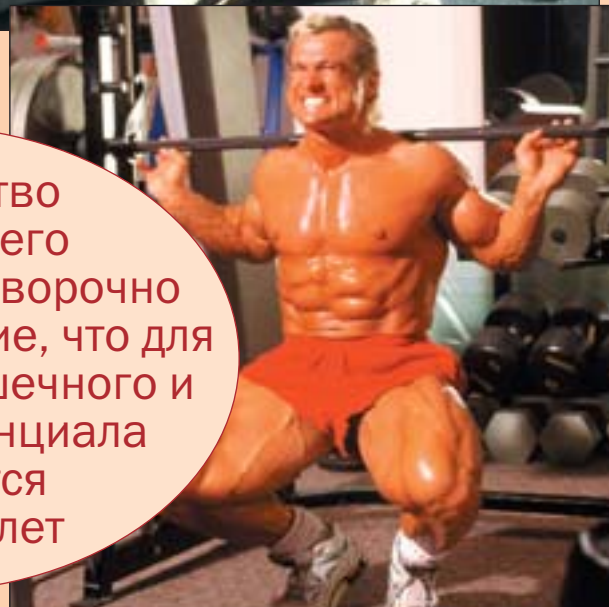
От редактора Джон БАЛИК	6
Новости и факты	8
Критическая масса Стив ХОЛМЭН	12
Тестостерон Майкл ГЮНДИЛЛ	16
Весна 2000	20
Как достичь своего потенциала в приседах Билл СТАПП	24
Олег Макшанцев Леонид ОСТАПЕНКО	32
Международная конвенция по аэробике Леонид ОСТАПЕНКО	36
Мышечная энергетика Джон ЦИССИК	38
Тренинг, питание и рост Стив ХОЛМЭН & Джонатан ЛОУСОН	46
Реализуйте свой мышечный потенциал за год Майк МЕНТЗЕР	54
Ставьте высокие цели Скип Ла КУР	60
Повторение Брайан ДЖОНСТОН	66
Новый подход к “базовой” подготовке атлетов Артур ДЖАНГИРЯН	72
1000 горячих вопросов о бодибилдинге	76
Мистер ОЛИМПИА’99 Лонни ТЕПЕР	80
За пределами мощной мускулатуры Стюарт МакРОБЕРТ	90
Настоящий бодибилдинг Джордж ТЕРНЕР	94



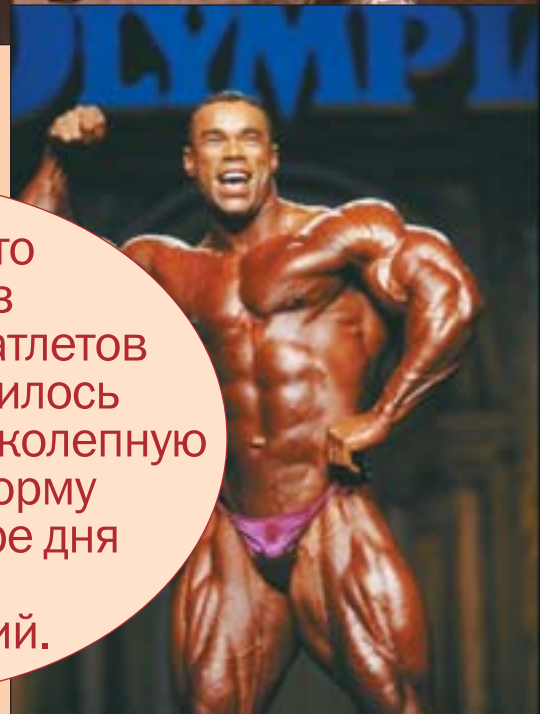
Используя регрессивный способ, вы не утомите себя перед самым продуктивным сетом, поскольку здесь все сеты продуктивны



Большинство людей нашего столетия безоговорочно принимают мнение, что для реализации мышечного и силового потенциала потребуется от 5 до 10 лет



Я уверен, что каждому из соревнующихся атлетов хоть раз приходилось ощущать свою великолепную физическую форму через три-четыре дня после соревнований.





Editorial

Джон Балик: колонка издателя

Время подумать о предстоящем сезоне

Наступил новый год, и, как обычно, в связи с этим многие поставили перед собой определенные цели, и одна из самых распространенных - избавиться от излишнего жира и привести в порядок свою фигуру. В это время года в залах можно встретить множество людей, тренирующихся изо всех сил, чтобы достичь этой цели к лету.

«Крутые» культуристы стараются не меньше. Но цель у них несколько иная. Перед тем, как начать «рельефиться» к началу сезона, серьезно тренирующиеся атлеты стремятся нарастить как можно больше мышц. Это

предусматривает работу с огромными весами и увеличение потребления калорий, что необходимо для стимуляции мышечного роста. А работа на рельеф начинается где-то в апреле. Так что главной целью до настоящего момента был максимальный набор мышечной массы.

Стратегия, основанная на увеличении числа калорий и работе на объем на протяжении зимнего периода вовсе не нова. Я помню, как еще в начале 70-х Арнольд и Франко Коломбо работали с невероятно огромными весами в Gold's Gym в январе-феврале. Перед тем, как прийти в бодибилдинг, Франко Коломбо занимался пауэрлифтингом, и он знал, что работа с большими весами - это ключ к мышечному объему. Поэтому среди своих современников он был одним из сильнейших и обладал наиболее жесткими мышцами. Арнольд не стал спорить с Коломбо, глядя на его результаты, и они оба продолжали год от года становиться все больше и сильнее, благодаря своему погружению в пауэрлифтинг на зимние месяцы.

Тренировки с большими весами и увеличение калоража питания до сих пор остаются наилучшим способом набора веса - особенно для культуристов, не использующих химию.

Бодибилдеры-натуралы часто остаются довольно поджарыми на протяжении всего года. Поскольку им приходится часто сниматься для журналов, то им просто нет смысла набирать большую массу. Однако те, кто прибегает к подобной практике, в результате очень слабо прогрессируют в массе в течение всего года (либо прогресс и вовсе отсутствует). Чтобы набрать в массе, им приходится возвращаться на 52 недели назад - к тяжелому тренингу.

Если вы хотите увеличить мышечную массу, вам необходимо повышенное количество калорий. Но при этом нужно тренироваться довольно тяжело, дабы мышцы получали такую нагрузку, чтобы эти калории были востребованы для роста. Нет необходимости заплывать жиром, но вы должны обеспечить достаточное количество «строительных блоков». Одна из главных задач организма - это сохранение гомеостаза, состояния «равновесия» всех систем и элементов. Для того, чтобы внести изменения в организм (в данном случае - расти), вы должны заставить его выйти из этого состояния.

Для того, чтобы помочь вам двигаться в правильном направлении и вывести организм из состояния, в котором он не растет, мы включили в этот номер ряд статей, содержащих различные программы тренировок. С этого номера мы начинаем публикацию серии статей Стива Холмэна и Джонатана Лоусона «Тренинг, питание и рост», которые будут оказывать вам существенную помощь на протяжении всего года. Всем вам, конечно же, будет интересно узнать подробности прошедшего в октябре конкурса «Мистер Олимпия» - самого главного культуристического события года. На странице 80 читайте наш репортаж об «Олимпии-99». **IM**





ВНИМАНИЕ!
ОТКРЫТ НОВЫЙ МАГАЗИН!



метро

УЛИЦА 1905 ГОДА

ул. Трехгорный вал, дом 20

тел.: (495) 605-69-79



СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ
ВЫСОЧАЙШЕГО КАЧЕСТВА



МОДНЫЕ КОЛЛЕКЦИИ
СПОРТИВНОЙ ОДЕЖДЫ

АКСЕССУАРЫ ДЛЯ
БОДИБИЛДИНГА И ФИТНЕСА

ВСЕГДА В ПРОДАЖЕ ОГРОМНЫЙ АССОРТИМЕНТ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ
ПРОДУКТОВ ДЛЯ ТЕХ, КТО ВЕДЕТ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



схема проезда



Фитнес Олимпия - 1999

Лас-Вегас, 23 октября 1999г. И снова новая победительница! Так никому и не удастся дважды подряд завоевать титул «Фитнес Олимпия». В практике IFBB всегда было тради-



Мэри Йоки

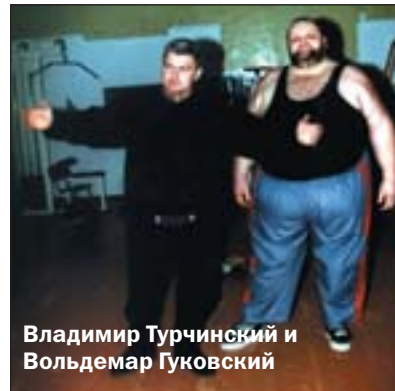
ционным многолетнее царствование чемпионов Олимпии - как в мужском, так и в женском бодибилдинге. В фитнесе же все обстоит иначе. Победительница 1995г Мия Финнеган в следующем году уступила трон Сарин Малдрои, которая, в свою очередь, «передала эстафету» Кэрол Сэмпл. В 1998г ее место заняла Моника Брант. И вот теперь, на пятой по счету «Фитнес Олимпии», победу одержала Мэри Йоки - бывшая гимнастка из Лейкленда, штат Колорадо. (В прошлом году на «Олимпии» она была третьей, а в этом - заняла второе место на International-99). Но в этот раз судьбы были единодушны - из всех 15 участниц Мэри была в наилучшей

форме. В обеих раундах оценивания физической формы она набрала больше всего очков. И, хотя в двух последующих раундах - короткой программе и свободном позировании - она все же уступила пальму первенства Келли Райан, в общем зачете она на 18 очков оказалась впереди, что позволило ей взойти на первую ступень пьедестала. Серебряная медаль заслуженно досталась Келли Райан, а Сюзи Карри завоевала третье место (остав от Келли всего на 2 очка).

Посмотрим, что произойдет на «Фитнес Олимпии-2000» в октябре этого года. На рубеже столетия критерии оценки физической формы в IFBB несколько меняются - это означает менее глубокий рельеф участниц. Удастся ли Мэри подтвердить свой титул?

Начало года по традиции ознаменовалось проведением двух культуристических соревнований - IRONMAN Pro Invitational 19 февраля в Редондо-Бич, Южная Калифорния, и ARNOLD SCHWARZENEGGER CLASSIC неделю спустя в Колумбусе, штат Огайо.

Флекс Уиллер выигрывал IRONMAN Pro 5 лет подряд, и лишь в прошлом году он вообще не принимал в этих соревнованиях участие, поскольку решил направить все силы на подготовку к Олимпии, дабы «снять корону» с Ронни Коулмэна. Но огромный Ронни тоже не терял времени даром и, став еще более совершенным, повторил свой триумф. Так что в этом году Флекс снова вернулся к прошлым привычкам, но в этот раз победа досталась не ему, а Крису Кормье. Флекс стал вторым, а Декстер Джексон - третьим. На Arnold Classic Флекс все же взял реванш, а заодно и получил \$100 000 призовых. Второе место досталось Крису Кормье, третье - Кевину Леврону.



Владимир Турчинский и Вольдемар Гуковский

Интересную новость сообщил нашему журналу по телефону самый большой человек Европы Вольдемар Гуковский из Ростовской области. Его вы могли видеть на рекламе питания IRONMAN в схватке с Владимиром Турчинским. Атлет весом 310 кг влюбился... и на этой почве похудел аж на 40 кг! Теперь Вольдемар весит «всего» 270 килограммов. И что только любовь с человеком делает.

В столице Латвии - городе Риге - прошел чемпионат среди самых сильных атлетов страны. Чемпионом, как и ожидалось, стал Раймондс Бергманис, имеющий пятый рейтинг в мировой классификации силачей (5-е



Раймондс Бергманис (в центре)



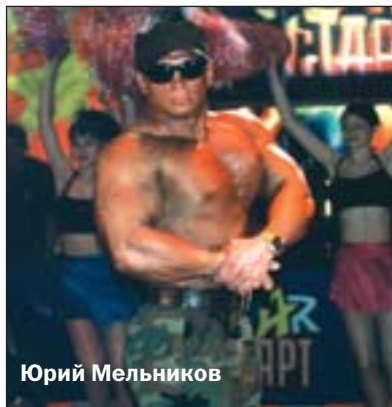
место на Чемпионате мира в Лас-Вегасе). Вел турнир и помогал в его организации представитель IRONMAN Team Владимир Турчинский, который заодно выступил на турнире с показательной программой. Летом в Латвии состоится международный Гран-При с приглашением сильнейших атлетов мира. Россияне, кстати, получили персональные приглашения.

ФИТНЕСС ЦЕНТР
МАРК АВРЕЛИЙ

В начале года фитнес-центр «Марк Аврелий» организовал несколько так называемых дней «открытых дверей», когда специалисты в области разных видов оздоровительного тренинга (танца, аэробики, бодибилдинга, сайклинга) знакомили посетителей со своим искусством. Персональные тренеры провели показательные тренировки, массажисты изумили своим искусством возвращать бодрость и подвижность. Врач клуба Владислав Грачев прочитал интересную лекцию о травматизме и методике его предупреждения при спортивном тренинге, а член IRONMAN Team Леонид Остапенко провел коллоквиум «Женщина и бодибилдинг». Как и на других мероприятиях клуба, на нем царил дружественная, почти семейная, атмосфера. Так держать, «Марк Аврелий»!

После операции набирает форму Александр Матвеев (самый сильный человек России 1997 года). (напомним, что он порвал трицепс при выполнении жимов лежа. «Еще немного, и я опять буду готов к бою», - сказал атлет. Сейчас спортсмен весит 165 килограммов, выживает лежа 260 килограммов, из-за головы жмет 180 кг.

В конце февраля в г. Сургуте состоялись съемки популярной спор-

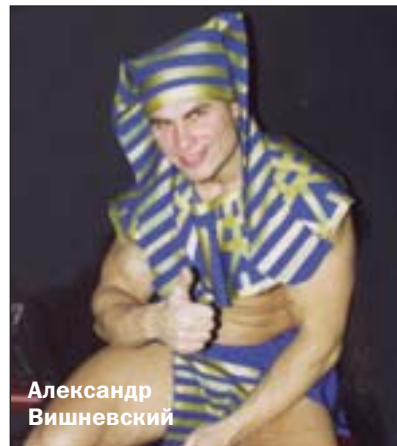


Юрий Мельников

тивной передачи СТАР-СТАРТ. В качестве гостя на состязания был приглашен чемпион России по культуризму, член IRONMAN Team Юрий Мельников. Его позирование вызвало бурю восторга у зрителей. В паре с одним из ведущих программы Владимиром Турчинским они продемонстрировали интереснейший силовой номер - парную растяжку. Владимир и Юрий, взявшись за руки, удерживали толпу участников соревнований, которая под руководством ведущего программы Романа Фокина пыталась растащить атлетов в разные стороны. Первая попытка для Юрия оказалась не совсем удачной. Он не успел сконцентрироваться на хвате, и толпа подростков с воплями растащила атлетов в разные стороны. Смотреть на руки «Супербизона» было просто страшно. Неужели наши проиграли? Отнюдь! Наш «Динамит» быстренько восстановил «статус кво». Выйдя в одиночку против двух команд-участников, Володя показал, кто в доме хозяин. И наша «Железная Команда» под гром оваций занялась своим привычным делом - раздачей автографов.

Большая культуристическая тусовка с «египетским» уклоном состоялась в концертно-развлекательном центре «Слава», что на шос-

се Энтузиастов. Началось все глубокой ночью. Вся, как говорят, фабула состояла в том, что воины древнего Египта, среди которых были замечены Дмитрий Голубочкин, Андрей Басов, Александр Зиновьев, Дмитрий Семенов, Олег Шпилиотов, Денис Сокович, а также самые именитые «египтяне» России Александр Вишневский и Юлия Стефанович, в результате состязания между собой должны были выявить победителя (определялся по целому ряду критериев), а уж он обязан был оживить мумию фараона Имхомена. Сей Имхомен, которого изобразил известный Strongest Man Владимир Турчинский, пролежал в саркофаге на сцене минут 50, а после оживления вышел из саркофага сквозь огонь и успешно передал свою силу



Александр Вишневский

победителю, которым, по мнению зрителей, стал чемпион России по версии NABBA Александр Зиновьев. Огонь, дым, крики зрителей - все было по полной программе. Интересно, что это красочное представление было своеобразным анонсом шоу-конкурса «Мистер Слава», который состоится 22 апреля с. г. в этом же клубе. На турнир приглашены все сильнейшие культуристы России. Представляете, какая будет драка!

НОВАЯ ЛИНИЯ КАЧЕСТВЕННОГО СПОРТИВНОГО ПИТАНИЯ

MD *MUSCULAR DEVELOPMENT*



ЗАЩИЩЕННОЕ КАЧЕСТВО

www.sportservice.ru

www.musculardevelopment.ru

КРИТИЧЕСКАЯ МАССА

Стив Холмэн (Steve Holman)

Тренировка груди по системе сплита

В программе «Критическая масса» вы разделяете грудь на 2 участка - верхнюю и нижнюю части. Может быть, правильнее будет делить ее на 3 части - верхнюю, нижнюю и среднюю?

Я все же предпочитаю делить ее только на верх и низ. Получается перекрестный эффект: когда вы тренируете нижнюю часть груди, вы также затрагиваете множество волокон средней ее части. То же самое происходит, когда вы тренируете верхнюю часть груди. Если вам необходимо проработать какую-то определенную зону, вы можете разделить мышцы груди на 3 части, но нужно быть очень осторожным, чтобы не допустить перетренированности. Смотрите сами: если вы выполните по одному упражнению для каждой из трех зон в каждой из трех позиций мышечного напряжения, то



Модель: Стив Холмэн (Steve Holman)

всего получится 9 упражнений для груди. Это слишком большое количество.

Однако, чтобы уменьшить количество выполняемых упражнений для груди, таким образом уменьшив объем тренировки, вы можете одним упражнением проработать 2 позиции. Вот хорошая, эффективная программа для груди, которая делит область груди на 3 зоны. Заметьте, что одно упражнение для каждой из них прорабатывает сразу две позиции (СР - средняя, Р - растянутая, С - сокращенная).

Средняя часть груди

Жимы лежа (СР) 2 x 8-10
Разведения рук лежа на горизонтальной скамье на блоках (Р+С) 2 x 8-10

Верхняя часть груди

Жимы лежа на наклонной скамье (СР) 2 x 8-10
Разведения рук на наклонной скамье на блоках (Р+С) 2 x 8-10

Нижняя часть груди

Отжимания на брусьях (СР) 2 x 8-10
Сведения рук на кроссовере (Р+С) 2 x 8-10

В сумме получается 12 сетов - довольно приличный объем работы. Поэтому, попробуйте в день тренировки груди выполнять меньше упражнений для других частей тела, чтобы не перетренироваться. Эта программа очень подходит для тех, кто тренирует грудь раз в неделю. В этом случае вы можете добавить пару сетов и включить какие-либо интенсивные методики - так, чтобы для полного восстановления мышц потребовалось 7 дней. При тренировочном режиме, основанном на проработке каждой мышечной группы 1 раз в неделю, следует перетренировывать рабочую мышцу (в отличие от схемы «2 раза в неделю»), чтобы ей потребовалось длительное время для восстановления. Иначе, не дождавшись следующей тренировки, эта мышца может начать терять объем и силу.

Для тех, кто тяжело набирает вес

Я очень тяжело набираю вес, испробовал всевозможные методики. Я уже подумываю над тем, чтобы бросить бодибилдинг. Сокращенные программы, состоящие только из базовых упражнений, не помогают росту моих мышц. Что вы можете мне посоветовать?

Пока еще рано отчаиваться. Одна из причин того, что тяжело набирающим вес людям не удастся увеличить мышечную массу, кроется в том, что в их мышечной структуре преобладают волокна, более приспособленные к тренингу на выносливость. Это означает, что у людей, тяжело набирающих вес, не только преобла-

дают медленносокращающиеся (аэробные) волокна, но и большинство быстросокращающихся (анаэробных) волокон обладают большей выносливостью.

Быстросокращающимся волокнам с повышенными выносливостными характеристиками требуется дольше находиться в напряжении для оптимальной адаптации. Другими словами, для того чтобы вызвать заметный рост мышцы, вы должны подвергать ее более длительной по времени нагрузке. Тренировки с большими весами в низком числе повторений едва ли способствуют росту этих волокон, поскольку такой сет длится не более 30 секунд. Вот почему вам не удавалось достичь результатов при использовании сокращенных программ, основанных на сетах в низком числе повторений и с огромными весами. Время нахождения мышц под нагрузкой было слишком непродолжительно, чтобы повлиять на быстросокращающиеся волокна, ориентированные на выносливость. А для того, чтобы стимулировать рост мышц, вам необходимо, чтобы длительность нахождения под напряжением составляла не менее 60 секунд.

Один из наилучших способов вызвать рост этих быстросокращающихся волокон, ориентированных на выносливость - это использование метода суперсетов. Выполняя одно за другим два упражнения на одну и ту же часть тела, в 6-8 повторениях каждое, вы нагружаете чисто анаэробные быстросокращающиеся волокна (которых у вас немного) путем низкого числа повторений, но затем вы продлеваете сет (а, значит, и время нахождения мышц под нагрузкой) путем выполнения второго упражнения, и этим даете нагрузку ориентированным на выносливость волокнам, которые доминируют среди ваших быстросокращающихся волокон.

Тем, кто постоянно читает наш журнал, это известно как Comround Aftershock. Примеры таких программ можно найти в серии моих статей «Тренинг, питание, рост», публикацию которой мы начинаем в этом номере. Я сам недавно использовал такую методику, и всего за несколько недель добился такой отличной формы, какой у меня никогда в жизни не было. Я считаю, что все те, кто тяжело набирают вес, включая и меня самого, могут извлечь громадную пользу из применения этой методики для тренировки всех мышечных групп на протяжении большей части года.

Но это не означает, что вы должны полностью отказаться от тренировочных фаз в низком числе повторений и с большими весами. Любая методика неизбежно приводит в застой, если работать по ней слишком длительное время. Поэтому, если ваша цель - достичь внушительного объема и силы мышц, то идеальной для вас стратегией будет чередование фаз тяжелого тренинга в малом числе повторений с программами в стиле Aftershock (которые все же должны преобладать в вашем годовом тренировочном расписании).

Штанги или гантели?

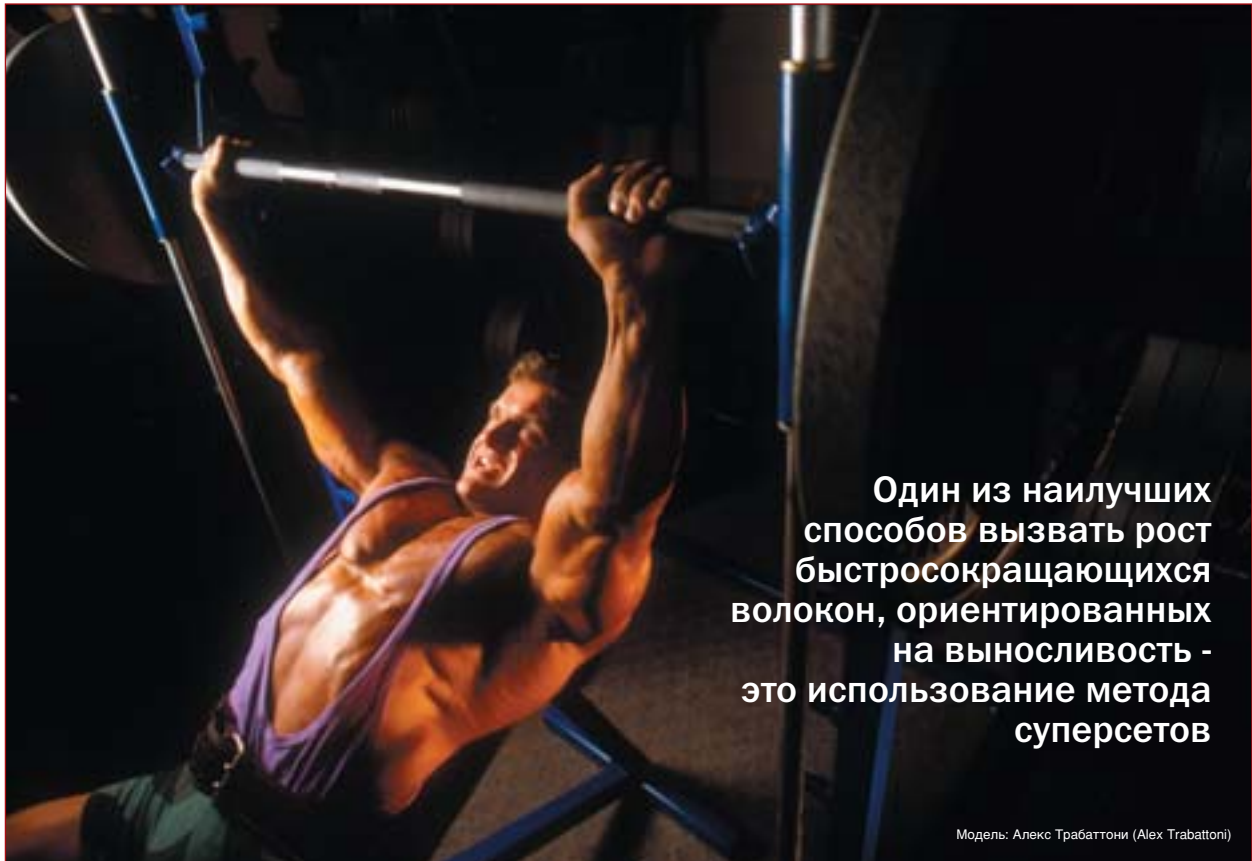
Являются ли жимы гантелей на наклонной скамье хорошим упражнением для верха груди в средней части



амплитуды? Выполняя их, я добиваюсь хорошей накачки верхних пекторальных мышц. Почему Вы с Джонатаном Лоусоном (в серии статей «Тренинг, питание, рост») всегда выполняете жимы лежа на наклонной скамье со штангой?

Действительно, жимы лежа на наклонной скамье являются прекрасным упражнением в средней части амплитуды для верхних пекторальных мышц. Причина, по которой мы с Лоусоном редко используем гантели, кроется в том, что мы прорабатываем верх груди после проработки нижней ее секции, и поэтому мы чувствуем определенное утомление, приступая к жимам на наклонной скамье. Гантели требуют большей концентрации и баланса. Таким образом, их использование в жимах на наклонной скамье после громадной работы на нижнюю часть груди делает это упражнение менее эффективным, т.к. вы больше сосредоточены на том, чтобы не ударить себя гантелями по голове, чем на работе мышц. На самом деле, мы предпочитаем машину Смита, которая требует еще меньшей концентрации и баланса, чем штанга. Это означает, что мы сосредоточены лишь на работе мышц, а не на том, чтобы сохранять равновесие грифа или гантелей.

В одной из наших программ предусматривается тяжелый и легкий день проработки груди. По легким дням мы вначале прорабатываем верхнюю часть груди. Это идеально подходящее время для выполнения жимов лежа на наклонной скамье с гантелями. Вы чувст-



Один из наилучших способов вызвать рост быстросокращающихся волокон, ориентированных на выносливость - это использование метода суперсетов

Модель: Алеко Трабаттони (Alex Trabattoni)

вуете себя еще достаточно свежим, и нет необходимости делать их до отказа. Поэтому вы можете полностью сосредоточиться на работе мышц и достижении их накачки.

Сокращайте мышцы спины

Я выполняю тяги на блоке с V-образной рукоятью в качестве упражнения для средней части спины в сокращенной позиции. Но я не ощущаю достаточного сокращения, когда подтягиваю рукоятку к животу. Пожалуйста, подскажите правильную технику этого упражнения, чтобы я знал, верно ли я его выполняю.

Во-первых, вы не должны делать эту тягу в качестве упражнения для средней части спины в сокращенной позиции, потому что это упражнение вовсе не прорабатывает данную мышцу в сокращенной позиции. Это упражнение в растянутой позиции: кисти рук находятся близко друг к другу, так что ваши лопатки при выпрямлении рук расходятся. Вместо этого воспользуйтесь прямым грифом и хватом чуть шире плеч. Кроме того, разводите руки в стороны, держа локти повыше, чтобы включение широчайших мышц было минимальным, и не делайте продвижение рывком. Держите туловище прямо, поддерживайте точную технику, допускается лишь небольшое движение туловища. В каждом повторении вы должны сводить лопатки и задерживаться в верхней позиции - для достижения хорошего сокращения средней части спины. Завершая

работу над средней частью спины тягами на блоке широким хватом, вы всегда будете чувствовать хорошую работу средней секции спины.

Тяги для латеральных мышц?

Какое место занимают тяги гантели одной рукой в программе POF (позиции мышечного напряжения)? Это упражнение для широчайших мышц или для средней части спины?

Если вы делаете тяги гантели одной рукой, держа руку близко к туловищу, то это является упражнением в сокращенной позиции для широчайших мышц. При этом ваши руки находятся в той же позиции, что и при тягах хватом снизу (т.е. другом упражнении в сокращенной позиции для широчайших мышц).

Если при выполнении тяг гантели одной рукой рука слегка отклонена от туловища, то это становится упражнением в растянутой позиции для средней части спины - подобно тягам на блоке узким хватом.

Растягивание средней части спины происходит, когда гантель находится в опущенной вниз руке. Таким образом, у вас может возникнуть вопрос, можно ли при выполнении тяги гантели одной рукой проработать обе позиции: растянутую для средней части спины и сокращенную для широчайших мышц (когда рука вверху)? Да, можно. Но лучше при выполнении каждого упражнения сосредоточиться на одной мышечной группе. **IM**

ВСЕРЬЁЗ И НАДОЛГО

XXI power

НАПИТКИ XXI power

КАРБО КОМПЛЕКС

углеводный энергетический напиток, позволяющий быстро восстанавливаться и сохранять силу и энергию на протяжении всей тренировки.

ИЗОТОНИЧЕСКИЙ НАПИТОК

напиток, обогащенный витаминами и минеральными солями. Эффективно утоляет жажду и восполняет в клетках запас солей и витаминов.

ГУАРАНА

углеводный энергетический коктейль, обогащенный гуараной, витамином С и минералами.

L-КАРНИТИН

напиток, обогащенный витаминами, минеральными солями и L-карнитином, перерабатывающим лишний жир в полезную энергию.



Сергей Огородников
мистер ЮНИВЕРС 2005
среди профессионалов

ЧАСТЬ 7

ТЕСТОСТЕРОН

Модель: Тайлен Бак (Tylenne Back)



**Андростенедион:
Способствует
накоплению или
сжиганию жира?**

Майкл Гюндилл (Michael Gundill)

Фотограф Майкл Невье (Michael Neveux)

Многие считают андрогены «жиросжигающими» гормонами. Однако, те, кому доводилось употреблять стероиды, скажут вам, что все не так просто. У некоторых анаболики вызывают потерю жира, но на большинство людей они действуют прямо противоположным образом. И андростенедион - не исключение. Он может способствовать как похудению, так и набору веса. Почему же стимулятор высвобождения тестостерона может оказывать столь противоположные воздействия, и каковы их механизмы? В этой статье мы поговорим о том, как можно использовать андростенедион в качестве добавки к диете.

Поддерживайте нормальный вес

Бодибилдерам нужно стремиться повысить уровень тестостерона (но не намного). Это объясняется его влиянием на жировые ткани. Люди с низкой выработкой тестостерона легко накапливают жир - но не равномерно по всему телу, а в области талии. Часть его откладывается под кожей, но основная масса - это висцеральный жир, находящийся под мышцами пресса. С возрастом мужчины все более склонны к накоплению жира, и одной из причин этого является возрастное снижение выработки тестостерона.

Висцеральный жир в области талии наиболее пагубно влияет на состояние здоровья. Он ведет к нарушению инсулиновой резистентности, диабету и сердечно-сосудистым заболеваниям. Кстати, у женщин жир откладывается преимущественно в области бедер и не вызывает таких серьезных последствий. Так что висцеральный жир представляет довольно серьезную опасность, и с ним необходимо бороться.

Несколько исследований показали, что прием андрогенов мужчинами среднего возраста с висцеральными жировыми отложениями способствует потере жира (1), особенно в области талии. Поэтому такие препараты помогут мужчинам избежать возрастных проблем со здоровьем, вызванных повышенным содержа-

нием жира. Один из таких препаратов - это андростенедион.

Но впадать в эйфорию не стоит. Хотя недостаток тестостерона ассоциируется с излишним жиром, его избыток вызывает то же самое. Границы уровня тестостерона, в которых происходит сжигание жира, очень узки. Если вы ниже или выше, то шансы набрать лишний жир почти одинаковы.

Так что андростенедион может быть как сжигателем жира, так и стимулятором его отложения. У большинства людей оба этих эффекта проявляются одновременно, и конечный результат зависит от других факторов.

Разнообразие факторов

Объем жировых отложений обусловлен многими факторами. Тестостерон влияет как на стимуляторы отложения жира, так и на стимуляторы его сжигания. Некоторые его воздействия прямые, так как жировые клетки содержат множество андрогенных рецепторов (2), а некоторые - не прямые. Например, андрогены повышают аппетит. Если вы не сможете его обуздать и начнете есть все подряд, то, несомненно, наберете жир.

Организм каждого реагирует на андростенедион индивидуально. Если он лишь усиливает аппетит, то вероятность отложения жира минимальна.

Андрогенные рецепторы жировых клеток

Так как жировые клетки просто наводнены андрогенными рецепторами, они довольно чувствительны к тестостерону. Первым же действием этого полового гормона является увеличение плотности популяции бета-адренергических рецепторов - единственных, которые способны вызвать высвобождение жира из жировых тканей. Они активизируются адреналином и норадреналином - двумя гормонами, относящимися к катехоламинам. Поэтому, даже если тестостерон захватывается андрогенными рецепторами, содержащимися в жировых клетках, он мобилизует жир не напрямую. Когда

увеличивается количество бета-рецепторов, то требуется гораздо меньше адреналина и норадреналина для сжигания жира. Другими словами, андростенедион увеличивает чувствительность жира к двум прямым липолитическим гормонам. К тому же, часть андростенедиона превращается в тестостерон внутри жировых тканей.

Стимулирующие свойства тестостерона повышаются в присутствии гормона роста. В регулировании липолитических бета-рецепторов существует четкая синергия между андрогенами и гормоном роста. По тому, как тестостерон сам может запустить механизм высвобождения гормона роста, можно судить о мощи этого взаимодействия. Тестостерон и гормон роста работают вместе при запуске процесса мышечного анаболизма. Воздействуя на жировые клетки, тестостерон сокращает поступление нового жира, что уменьшает его отложение. Так, андрогены не только способствуют высвобождению жира, но и предотвращают накопление нового.

Внутри клеток находятся структуры, называемые митохондриями. Они являются неотъемлемой частью клеток, именно в них происходит превращение жира в энергию, и в них же находятся некие участки, захватывающие тестостерон. Активизированные андрогенами, они ускоряют поступление жировых молекул в митохондрии.

Уровень этого поступления ограничен тем количеством жира, которое митохондрия в состоянии сжечь. Чем выше темп такого транспорта, тем больше жира вы теряете. Ускорение окисления жиров с помощью андрогенов широко применяется - особенно среди бодибилдеров, готовящихся к соревнованиям и желающих вывести из организма максимальное количество жира. Поэтому андрогенные препараты так популярны, хотя и не обладают анаболическими свойствами. Чем сильнее андрогенные свойства препарата, тем больше жира попадет в митохондрии для окисления.

Итак, тестостерон способствует мобилизации и окислению жира,



Модель: Марио Мияно (Mario Miyano)

вы удвоите потребление пищи, когда проголодаетесь, это приведет к отложению жира. Но даже если вы будете питаться, как и раньше, результат будет тот же. Тут играют роль другие факторы. Если вы почувствовали рост аппетита во время приема андростенедиона - надо срочно принимать меры!

Колебания уровня лептина

До недавнего времени не было объяснения явлению увеличения аппетита андрогенами, пока в 1996 году не был открыт гормон лептин. Лептин синтезируется и высвобождается из жировых тканей (3). Существует четкая зависимость между величиной жировой клетки и количеством лептина, которое она вырабатывает. Чем она больше, тем больше выработка гормона.

После высвобождения лептин попадает в кровь, а затем в мозг. Аппетит после этого снижается. У полных людей вырабатывается огромное количество лептина, однако, они к нему не чувствительны. Вот в чем причина их лишнего веса. Производят больше этих гормонов, чем обычные люди, они не могут воспользоваться их свойствами контроля жировых отложений.

Производство лептина увеличивается кортизолом, инсулином и приемом пищи, хотя у ученых есть некоторые сомнения по поводу инсулина. Воздержание от приема пищи вызывает резкое падение уровня лептина, что влечет за собой усиление аппетита. Пример - вы ничего не едите ночью, но все же не испытываете чувства голода. Ночью выработка лептина увеличивается, несмотря на отсутствие пищи, а к утру - падает. Вот почему с утра вам хочется есть.

Снижение аппетита - не единственное свойство лептина. У нормальных людей, чем выше уровень лептина, тем больше сжигается жира. Более того, этот гормон предотвращает накопление его и отложение в жировых тканях. Проблема в том, что тестостерон очень сильно подавляет выработку лептина (4). Поэтому, чем больше андростенедион увеличивает ваш аппетит, тем более снижается

предотвращая поступление новых его молекул в жировые ткани. Но это лишь одна сторона медали.

Аппетит - главный показатель

Как я уже отмечал выше (и многие уже знают это на собственном опыте), андрогены увеличивают аппетит, но не у всех одинаково. Наибольшее влияние они оказывают на людей, страдающих его отсутствием. Фактически, именно от аппетита зависит то, какое влияние окажет на вас андростенедион, т.е. сделают ли он вас худее или толще. Если он не очень изменился - есть шансы, что андростенедион сделает вас более поджарым, а если возрос, и вы не можете его перебороть - вы можете поправиться.

Вы можете возразить, что не собираетесь начинать есть больше лишь потому, что андростенедион увеличил ваш аппетит. А что если вы будете потреблять то же количество калорий, что и раньше? Сможете ли вы повлиять на работу стимулятора выработки тестостерона? К сожалению, нет. Ваш аппетит и количество пищи в данном случае не имеют значения. Механизм, повышающий аппетит - это еще не сам аппетит.

Поймите меня правильно. Если

Поймите меня правильно. Если

выработка лептина. Это означает подавление естественной системы предотвращения накопления жира. Фактически, низкий уровень лептина посылает мозгу сигнал о необходимости пополнения жировых запасов.

Увеличение аппетита - это лишь малая часть сложного процесса отложения жира. Одновременно запускается множество реакций в организме человека. Своими действиями лептин предотвращает рост жировых клеток, что является примером обратной связи. Хотя большая по размеру клетка производит больше лептина, чем выше его уровень, тем сильнее он пытается ограничить ее рост. Благодаря лептину мозг точно знает, сколько жира содержится в организме. Если он выше нормы, значит, есть излишки, если ниже - нехватка.

При слишком малом количестве жира мозг пытается поправить ситуацию, превращая в него все, что вы едите, и снижая уровень метаболизма в целях сохранения энергии. Очевидно, когда уровень лептина низок, тело превращается в «жиросберегающую машину». Искусственно понижая уровень лептина, тестостерон заставляет мозг подумать, что вы вообще потеряли весь свой жир. Поэтому, если вы из числа тех людей, у которых андростенедион повышает аппетит, то сохранение того же самого калоража питания не сможет предотвратить отложение жира.

Лептин также контролирует секрецию тестостерона. Чем выше уровень лептина, тем больше стимуляция желез, высвобождающих тестостерон. Когда уровень тестостерона благодаря лептину немного поднимается, он, в свою очередь, снижает его секрецию, что понижает стимуляцию желез, выделяющих тестостерон и т.д. Оба эти гормона контролируют друг друга.

Например, еще недавно мы не могли объяснить, почему низкокалорийная диета сокращает выработку тестостерона. Открытие лептина позволило разгадать эту загадку. Если его секреция падает из-за такой диеты, то сокращается и высвобождение тестостерона, хотя лептин - не единственная причина этого явления.

Андростенедион оказывает до-

вольно неприятное действие. Повышенный синтез тестостерона подавляет высвобождение лептина, что, в свою очередь, вызывает снижение выработки тестостерона. Железы не могут работать без достаточного количества лептина. Когда вы прекращаете прием препарата, уровень высвобождения тестостерона падает, и вы теряете значительную часть только что набранной мышечной массы. В заключение скажу, что андростенедион у большинства бодибилдеров вызывает незначительное увеличение аппетита, поэтому и влияние на секрецию лептина незначительно. Такие люди теряют жир и не переживают особых проблем после прекращения приема андростенедиона.

Но у некоторых культуристов аппетит сильно возрастает. Жирорасщепляющие свойства тестостерона подавляются процессами отложения жира, вызванными падением уровня лептина. Чем сильнее повышение аппетита, тем вероятнее отложение жира и проблемы, которые возникнут после прекращения приема препарата.

Можно ли поднять уровень лептина?

На первый взгляд кажется, что ответ на этот вопрос несложен. Конечно, можно, но незначительно. Есть один способ, который я не рекомендую - это никотин. Никотин либо увеличивает секрецию лептина, либо повышает чувствительность мозга к нему (5). Поэтому известно, что курение отбивает аппетит. Когда вы прекращаете курить, лептин перестает оказывать «противожировое» действие. Ваш аппетит повышается, и вы поправляетесь, даже если едите не больше обычного. Эта ситуация схожа с тем, что происходит, когда вы употребляете андростенедион.

Я думаю, что есть и другой путь повышения секреции лептина. Он не так эффективен, как никотин, но тоже используется. Пируват способствует высвобождению лептина из жировых тканей. Хотя еще не проводились эксперименты на людях, подтверждающие или опровергающие мою теорию, я думаю, что он тоже

либо поднимает уровень лептина, либо повышает чувствительность мозга к нему. Если андростенедион повышает аппетит, то пируват поможет справиться с этим.

Новые исследования показали, что глюкозамин и уридин способствуют высвобождению лептина из жировых и мышечных клеток. Кстати, это первое исследование, показавшее, что мышцы тоже способны производить лептин (6). Кофеин вызывает резкое падение уровня лептина, но одновременно способен усилить действие этого гормона. И это отчасти объясняет отбивающее аппетит воздействие кофеина.

Если мы не можем справиться с этим состоянием, то придется обратиться к симптоматике. Эфедрин и кофеин могут помочь в этом случае, так как они предотвращают отложение жира, подстегивают метаболизм и способствуют мобилизации жиров. Поэтому прием пирувата, эфедрина и кофеина частично заменит действие лептина и предотвратит нежелательный набор веса, связанный с приемом андростенедиона.

Начинайте принимать эти препараты сразу же, как обнаружите повышение аппетита, не тяните время, иначе будет поздно.

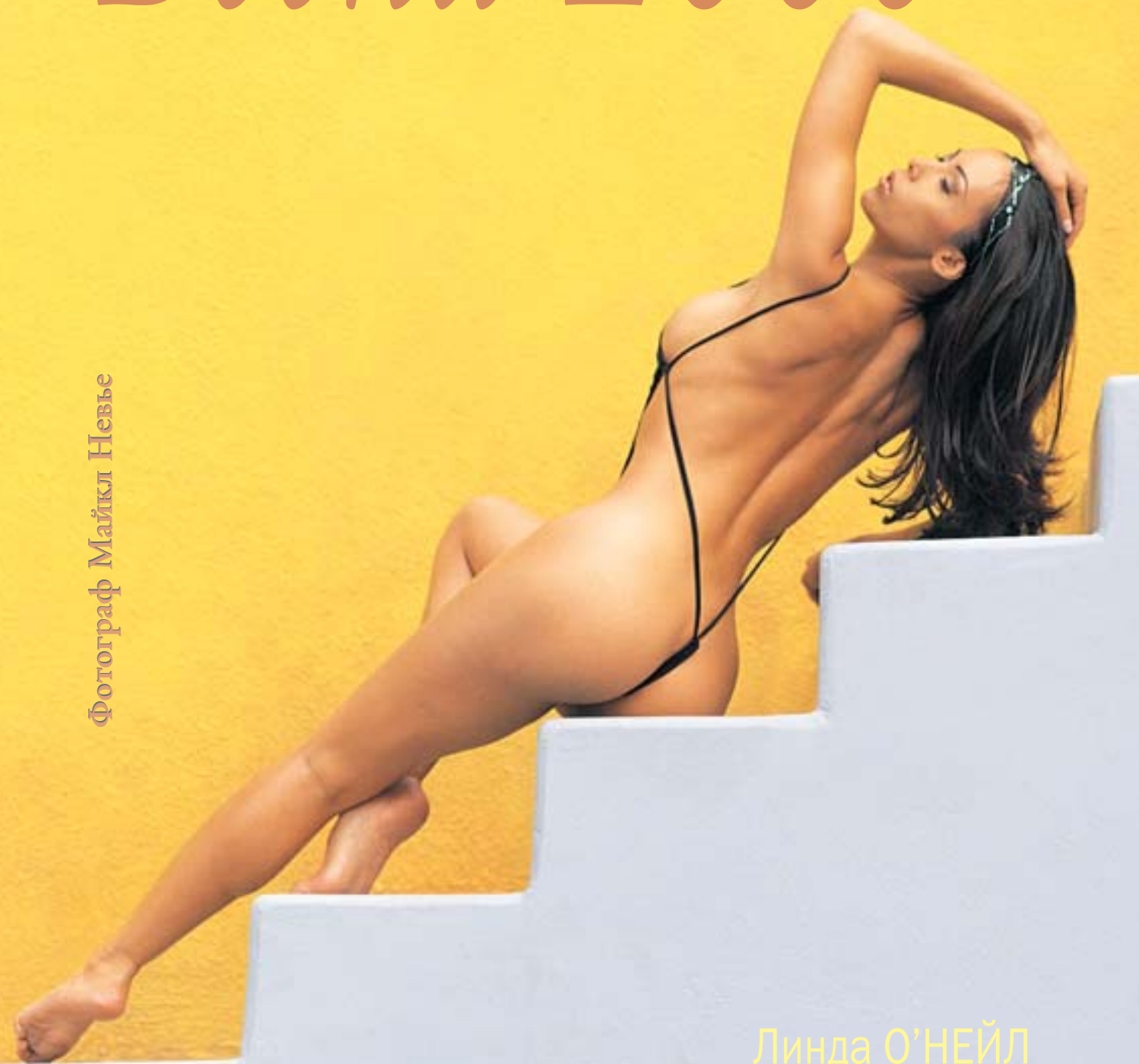
Ссылки:

- 1 Oden, B. (1995). Assimilation and mobilization of triglycerides in subcutaneous and femoral adipose tissue in vivo in men: effects of androgens. *J Clin Endocr Metab.* 80:239.
- 2 Marin P. (1995). Testosterone and regional fat distribution. *Obes Res.* 3 (Suppl 4) S 609.
- 3 Helman, M.L. (1997). Serum leptin concentration and fuel homeostasis in healthy man. *Eur J Clin Invest.* 27:206.
- 4 Gooren, L.J. (1997). Reversal of the sex differences in serum leptin levels upon cross-sex gender administration in transsexuals. *J Clin Endocr Metab.* 82:3267.
- 5 Collier, G.R. Is leptin sensitivity the link between smoking cessation and weight gain. *Int J Ob.* 21:50.
- 6 Wang, J. (1998). A nutrient-sensing pathway regulates leptin gene expression in muscle and fat. *Nature.* 393:684. **IM**

Весна 2000

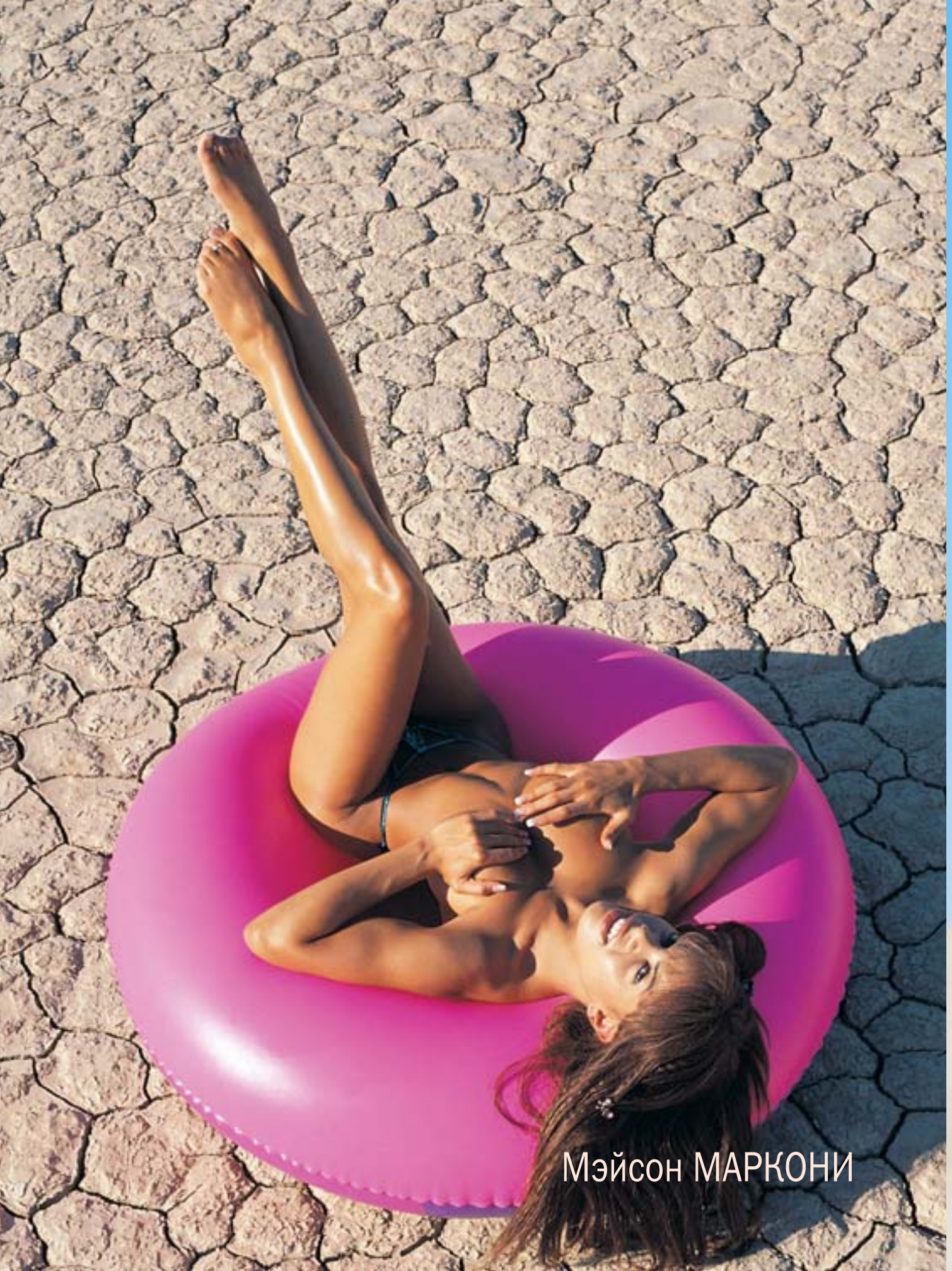
Фотограф Майкл Невье

Линда О'НЕЙЛ





Девон МИЧЕЛЗ



Мэйсон МАРКОНИ



Тайлен БАК

Выживут только сильные

**Никогда не останавливайся
до тех пор пока
не достигнешь
цели**

Часть 1

Билл Старр (Bill Starr)

Фотограф Майкл Невье (Michael Neveux)

Так как приседания - это основа любой силовой программы, то вам следует знать, как добиться успеха в этом упражнении. Частенько, когда прогресс в нем замедляется, атлеты теряются и начинают искать замену в виде выпадов, жимов ногами и целого ряда других упражнений для ног. Конечно, перемены в тренировочных программах приносят определенную пользу. Но, чрезмерно увлекшись этими упражнениями в ущерб приседам, спортсмены на самом деле делают шаг назад в развитии силы ног. А это совершенно недопустимо.

В самом начале любой программы необходимо уделить особое внимание технике приседаний. Это касается и тех, кто приступает к тренировкам после перерыва. Многие из тех, кто приседал в прекрасной форме раньше, возобновив тренировки, показывают просто ужасную технику - как правило, потому, что они слишком торопятся достичь своих прежних результатов. То же самое можно сказать и о новичках. Они слишком озабочены тем, чтобы присесть с каким-то определенным весом, забывая о форме выполнения упражнения.

Если вы не выработаете правильную технику в самом начале своей бодибилдерской карьеры, ваш прогресс не будет таким, каким мог бы, и конечные результаты будут намного ниже потенциально возможных. К тому же, неверная техника движения - это своего рода "приглашение к травматологу". Все это настолько элементарно, что, казалось бы, не нужда-

ется в повторении. Но во многих залах люди, призванные следить за правильной техникой выполнения упражнений, так озабочены тем, чтобы их подопечные достигли определенных цифр, что они позволяют им в неправильной форме поднимать такие веса, к которым те явно не готовы.

Время от времени в моем зале складывается такая ситуация. Мне сообщают, что ко мне в зал придет тренироваться новый спортсмен, который приседает с весом большим, чем рекордный для моего зала - 285 кг. Обычно называют цифру около 320 кг. Все звучит очень убедительно, пока я не увижу сами приседания, которые на деле обычно оказываются полуприседами. Когда я заставляю «рекордсмена» опуститься ниже параллели полу, то обычно 320-килограммовый присед внезапно становится 175-килограммовым. Иногда удар по самолюбию спортсмена настолько силен, что он уже никогда не может от него оправиться. Никто из

этих великолепных «приседальщиков» никогда не делал настоящих, полных приседаний. И это, скорее, вина тренеров. Высокие показатели выставляют их в хорошем свете. Частенько это бывает и в большом спорте. В конечном итоге, больше всех теряет сам атлет.

Второй важный пункт в науке присесть правильно - это шлифовка техники в процессе роста силы. Опытные атлеты тоже допускают ошибки, но они несколько иного рода, нежели у начинающих. Чаще всего это происходит с теми, кто наиболее преуспел по сравнению с остальными в данном зале. Подразумевается, что они прекрасно знают, что делают, и никто не решится сделать им замечание. А как же иначе, они ведь лучшие! Но дело в том, что каждому атлету на любом уровне развития необходим мониторинг соблюдения формы выполнения упражнения и поиск слабых мест.

Другой важный аспект достижения успеха - это время, необхо-



Модель: Орвилл Бурк (Orville Burk)

димое на создание силовой базы и постепенное ее улучшение. Кажется, я опять сказал совершенно очевидную вещь, но ведь многие спортсмены в угоду своему эго забывают об этом в погоне за цифрами. Тут подойдет сравнение с пирамидой. Устойчивость вершины всецело зависит от ширины основания. То же самое касается приседаний или любого другого силового упражнения. Ваши конечные результаты полностью зависят от проделанной базовой работы. Этот процесс нельзя подгонять. Тот, кто

Постоянно совершенствуйте форму выполнения упражнения, постоянно и постепенно увеличивайте общий объем работы, ищите и преодолевайте слабые точки.

спешит в этом деле, непременно заканчивает травмой или перетренированностью, а то и тем, и другим сразу.

Итак, если хотите чего-нибудь достичь в приседаниях, постоянно совершенствуйте технику выполнения упражнения, постепенно увеличивайте общий объем работы, ищите и преодолевайте слабые точки. Значение хорошего тренерского глаза здесь трудно переоценить. Опытный наставник заметит, если какая-то из мышечных групп отстает и предложит упражнение или целую программу для ее проработки.

Важно также понять, что в таком упражнении, как присед, каждый человек имеет определенные ограничения. Даже если человек выработал прекрасную форму и потратил полжизни на закладку силовой базы, результат во многом зависит от собственного веса каждого конкретного человека и от его анатомических особенностей. Вы можете усмотреть здесь противоречие с тем, что я говорил ранее. Поймите, вы должны стремиться реализовать свой реальный на данный момент потенциал. Спортсмен весом 75 кг никогда не сможет присесть с 205 кг, но со 185 - вполне. Если же он захочет перейти этот рубеж, ему надо прибавить в весе. Многие, однако, не хотят этого. Они останавливаются на достигнутом и продолжают приседать для поддержания формы или для улучшения показателей в другом виде спорта.

Однажды я работал со спортсменом (он занимался велосипедным спринтом), который прекрасно прогрессировал в приседаниях, пока не достиг 194 кг. Мы пытались и увеличивать вес, и уменьшать, но результат оставался неизменным. Единственным способом преодоления этого препятствия было увеличение собственного веса, но он не хотел этого. Приседания со 194 кг - это вполне приличный результат, и, если бы он прибавил в весе, это бы негативно отразилось на его результатах в велоспринте. Поэтому

он продолжал работать с этим весом для поддержания формы.

Не секрет, что, некоторых людей матушка-природа создала такими, что им никогда не удастся приседать с огромными весами, независимо от того, насколько большим будет их собственный вес, и сколько они будут тренироваться. Но даже такие сверхтяжелорастущие люди могут значительно увеличить свою силу, если будут достаточно старательны. Возможно, поднимаемые ими веса и не произведут впечатления на окружающих, но для себя они будут знать, что чего-то добились и для них этого вполне достаточно. Каким бы ни был ваш опыт, ваши цели и генетические данные, вы можете реализовать свой потенциал в приседаниях.

Основное внимание при выработке техники выполнения приседаний надо обратить на положение грифа и ног. Это очень индивидуально, но есть и некоторые общие правила. Большинству людей удобно ставить ноги чуть шире плеч. Носки должны быть слегка развернуты, но не слишком, иначе это чревато травмами коленей. По моим наблюдениям, более широкая постановка ног удобна высоким людям. Чем она шире, тем меньше носки должны быть развернуты наружу.

Более высоким людям также удобнее класть гриф чуть ниже обычного. А обычное положение грифа - это верх трапециевидной мышцы. Если рослые атлеты кладут гриф таким образом, то они обычно во время приседаний подают торс слишком далеко вперед. Если у вас высокий рост, расположите гриф пониже. Но не переусердствуйте, слишком низкое положение чревато травмой плеч. Кроме того, если вы не пауэрлифтер, вам нужны более глубокие приседания.

Однако, несмотря на все, сказанное выше, вы должны некоторое время поэкспериментировать с положением ступней и грифа и выбрать для себя оптимальный вари-

ант. Единственное, чего вы должны бояться во время выработки формы, так это дурной привычки наклоняться вперед во время приседа. Да, пауэрлифтеры поступают так специально - для того, чтобы поднять большой вес. Но не забывайте, что они предварительно проделывают огромную работу для укрепления поясничных мышц. А до того, как вы значительно укрепите их, наклоняться вперед довольно опасно.

Одно из очень важных требований к технике выполнения упражнения - это оставаться очень и очень напряженным на протяжении всей амплитуды движения. Вы должны напрячь мышцы почти до судорог. Многие спортсмены слегка расслабляют мышцы, опускаясь в нижнюю позицию. Их мысли заняты тем, как они будут подниматься вверх. Это не так страшно, если вы работаете с легкими весами, но только не в случае с пре-



Модель: Тед Арсиди (Ted Arndt)

дельно тяжелыми! Расслабление во время опускания опасно по многим причинам, одна из которых - колени. При таком расслабленном спуске появляется тенденция к «отбиванию» в нижней позиции, что весьма опасно для коленных суставов - особенно для новичков и тех, кто возобновляет тренировки после перерыва.

Довольно трудно напрячь все мышцы, необходимые для подъема из нижней позиции, когда гриф уже движется. Тело должно быть готово к этому заранее. Если вы двигаете гриф вверх, уже полностью собравшись и подготовившись, то вы легко сможете провести его через мертвую точку.

Лучше всего готовиться к этому еще до начала движения, напрячь все мышцы и сосредоточиться на этом. Сняв гриф со стойки, начинайте процесс подготовки. «Вцепитесь» в пол ступнями, пусть волна напряжения поднимается вверх по всему телу - ноги, таз, спина, плечи. Я все время советую моим ученикам до того как они начнут опускаться, представить, что они собираются присесть с 300 кг. Напрягите трапеции, как бы пытаетесь приподнять ими гриф, сделайте вдох и начинайте движение. Если все мышцы напряжены, то вам гораздо легче будет подниматься.

К тому же, это помогает привести гриф в правильную позицию вниз. Этот момент многие упускают, но, если вы опустились в неправильную нижнюю позицию с большим весом, ваши шансы подняться сильно падают. Сохранение напряженного торса позволяет вам вести гриф по правильной траектории. Если вы опустились расслабленным, то подъем будет еще хуже, особенно с большими весами

Не упускайте этой подготовки даже во время разминочного подхода. Через некоторое время это войдет в привычку, что вам и нужно. Как только вы научитесь делать каждое повторение так, как будто оно единственное, и с максимальным весом, ваши результаты в приседаниях начнут стабильно расти.

Как насчет положения головы? Некоторые тренеры учат своих подопечных смотреть вверх, некоторые - вниз. Это тоже весьма индивидуально. Я видел многих опытных спортсменов, по-разному державших голову. Но в любом случае, вы не должны насильно заставлять ее находиться в какой-то определенной позиции, то есть смотреть вверх или вниз. Это довольно большой стресс для верхнего отдела позвоночника, который и так получает немалую нагрузку во время тяжелых приседаний. Голова должна быть в комфортном для вас положении.

Если я замечаю, что атлет слиш-

Одно из очень важных требований к технике выполнения упражнения - это оставаться очень и очень напряженным на протяжении всей амплитуды движения. Вы должны напрячь мышцы почти до судорог.

ком наклоняется вперед при выходе из нижнего положения, я советую ему слегка приподнять голову. И наоборот, если он отклоняется - опустить. Как и гимнасты, атлеты во время приседаний должны использовать голову в качестве балансира.

Я учу своих подопечных очень крепко держать гриф, не давая ему двигаться на плечах. Многие приходят ко мне с уверенностью, что гриф должен свободно лежать на трапециях, и привычкой к очень широкому хвату - почти под самые диски. Но это не позволяет контролировать гриф при работе с тяжелым весом. Очень многим атле-

там, исповедующим широкий хват, просто не хватает гибкости в плечевых суставах. Несколько недель растяжки легко решают эту проблему.

Когда вы приступаете к тренировкам после длительного перерыва, придерживайтесь схемы «пять из пяти», применяйте тяжелую, среднюю и легкую концепции. Некоторые советуют новичкам выполнять по 10 и более повторений, тем самым стараясь ограничить рабочие веса. Но чаще всего ребята быстро устают и теряют технику к концу подхода, что совершенно недопустимо. В пяти повторениях вы всегда сможете пристально следить за формой, а если захотите дать больше нагрузки - увеличьте число подходов.

Устраивать легкий день я особенно советую новичкам, он поможет сконцентрироваться на технике выполнения движений. Через некоторое время вы сможете выполнять тяжелые подходы из трех повторений в умеренный день, а также добавите завершающий сет из 8-10 повторений в тяжелые или умеренные дни. Это первые шаги по созданию вашей силовой базы.

Я всегда придерживался программы приседаний три раза в неделю. После многих лет работы с людьми я пришел к выводу, что такая схема приводит к наилучшим результатам. Приседания два раза в неделю не дают такой загрузки и не позволяют особой вариативности ваших программ приседаний. Но по мере роста рабочих весов, вы можете почувствовать необходимость большего времени на восстановление мышц, и тогда имеет смысл перейти на приседания два раза в неделю. Если для вас это срабатывает - прекрасно.

Многие атлеты занимаются с отягощениями лишь три или четыре месяца в году, а потом переходят к тренировкам в других видах спорта. В таких случаях выполнение приседаний три раза в неделю будет наилучшей схемой для тяжелых тренировок. За такой короткий период времени атлеты

должны увеличить силу ног, и они это делают именно при трехдневной программе. Я знаю множество спортсменов, добавивших на гриф по 100 кг и более за три месяца, а это, по-моему, неплохой результат.

А теперь программа моих учеников. Понедельник обычно бывает днем тяжелой нагрузки. Они делают пять сетов в пяти повторениях, последний - на пределе. Затем выполняется завершающий сет с уменьшенным весом, что помогает добавить немного работы без особого стресса. Этот сет также помогает им подкорректировать технику, если это необходимо. С каким весом его выполнять? Это зависит от результатов основной программы. Если она была успешно выполнена, я делаю его умеренным по нагрузке, если нет - более тяжелым. Ребята назы-

вают его «штрафным», и я с ними согласен.

Мое основное правило в завершающем сете - это вес на 20 кг меньше, чем самый тяжелый на данной тренировке. Например, если вы выполнили 3-5 приседаний со 165 кг, то в завершающем сете вы должны поработать со 145 кг в восьми повторениях. Однако, это не догма. Если я замечаю, что упражнение выполнялось с нарушением техники, то ставлю вес еще меньший, чтобы атлет мог подкорректировать ее. Ведь с большим весом он не сможет этого сделать. Поработав в пяти подходах из пяти повторений с 230-килограммовой штангой, он уже достаточно нагрузил квадрицепсы, чтобы поработать еще и с 200 кг. Все, что он получит - это перетренированность. Поэтому я застав-

ляю его выполнить подход со 175 кг, что тоже не «подарок» после тяжелой работы, но и не слишком утомительно.

В заключение, хочу еще раз подчеркнуть важность правильной техники выполнения упражнения. Освоив технику, атлет начинает прогрессировать с весами, тогда я выискиваю его слабые стороны, включаю новые упражнения или методики для ликвидации этих слабых мест. Во второй части этой статьи я более подробно расскажу о технике выполнения приседов. В частности, затрону вопрос развития взрывного усилия при подъеме из нижней позиции, усиления приводящих мышц и бицепсов ног, а также прохождения мертвой точки, что позволит поднять результаты ваших приседаний до заоблачных высот. **IM**



ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



LIQUID AMINO

ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ

ЖИДКИЙ КОНЦЕНТРАТ

СЫВОРОТОЧНЫХ
L-АМИНОКИСЛОТ
И ПЕПТИДОВ

В одной капсуле
1М ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ
содержится:

- Более 31 г L-аминокислот и коротких пептидов
- Легкоусваиваемая и высокоэффективная восстановительная формула
- Более 7 г ВСАА

МИХАИЛ БЕКОЕВ

Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ



Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции

www.ironman.ru



Олег Макшанцев

Портрет Чемпиона и Человека



Леонид Остапенко

Олег Макишанцев. Новая звезда первой величины на небосклоне московских чемпионатов. Неопишущий восторг множества его горячих поклонников... Радость, которая была написана на лице этого большого спортсмена. Телеинтервью, фотографии на память, радость одних болельщиков и разочарование других. Все это - неповторимая и волнующая атмосфера любого культуристического соревнования в Москве. Но чемпионат по версии IFBB прошёл, и чемпион навечно записан в анналы московского бодибилдинга. Кто же такой Олег Макишанцев? Не только спортсмен, но и руководитель клуба Iron Man, - скажут его друзья... Те люди, которые близко его знают, могли бы многое добавить. Но лучше всего знает себя он сам. Он - чемпион настоящих, а не придуманных, и его успех - реальный, а не рожденный самим собой распускаемыми слухами, не поддающимися проверке за давностью времен или отдаленностью континентов.

И вот наш журнал берет обширное интервью у чемпиона. Нам меньше всего хотелось знать то, как тренируется Олег. Мы это знаем - тяжелый, мощный тренинг. Мы знаем, что Олег - один из самых больших парней в тяжелой категории, его вес в межсезонье достигает 140 килограммов, и все же этот громадный вес его не портит. Отличные пропорции, практически идеальная сбалансированность развития всех групп мышц. Правда, многие в зрительном зале и за сценой считали, что Олегу недостает объемов рук, ширины спины и остроты рельефа. Но как бы то ни было, он - абсолютный чемпион Москвы! Это - окончательное решение судейской коллегии, и этим все сказано. В конце концов, как язвительно высказался один из крупных организаторов самых престижных культуристических соревнований на профессиональном уровне: "Всегда есть только один человек, который полностью со-

гласен с решением судей - это абсолютный победитель." Мы считаем, что победа эта заслуженная. Наше интервью мы построили таким образом, чтобы у читателей сложилось впечатление не только о чемпионе, но о человеке Олеге Макишанцеве.

О себе

Леонид Остапенко: Где и когда Вы родились? Кем были Ваши родители? Была ли семья спортивной?

Олег Макишанцев: Я родился 15 апреля 1970 года в Москве. Я - единственный сын в простой рабочей семье. Знаю, что отец в молодости активно занимался велоспортом, привязанности к "железному" спорту ни у кого не было.

Л.О.: Помните ли Вы свои школьные годы? Были ли Вы в классе заводилой?

О.М.: В школе, помню, меня всегда тянуло на "подвиги". Отец и мать, как правило, с родительских собраний домой приходили не с самым лучшим настроением.

Л.О.: А кем Вы мечтали стать в детстве?

О.М.: К сожалению, я этого точно вспомнить не могу.

Л.О.: Как близкие относятся к тому, что их сын - чемпион?

О.М.: Отец и мать всегда были на моей стороне, и с их стороны я ощущаю громадную моральную поддержку.

Л.О.: А Ваша семья? Несколько слов о жене...

О.М.: Я женат. О Лене могу говорить только хорошее, для меня чрезвычайно важна поддержка и понимание с ее стороны. Пользуясь случаем, хотел бы через журнал сказать ей большое человеческое "спасибо".

Л.О.: Как бы Вы описали себя

как человека, глядя со стороны?

О.М.: (смеется) Добрый, мягкий эгоист (умеренный, конечно).

Л.О.: Как реагируют на Вас другие люди, не культуристы и не Ваши знакомые?

О.М.: Не знаю, право. Я этим вопросом никогда не интересовался. Честно говоря, меня это не волнует.

Л.О.: Кто помог Вам больше всего в жизни (не в спорте)?

О.М.: Жена!!!



Олег Макишанцев и его жена Лена

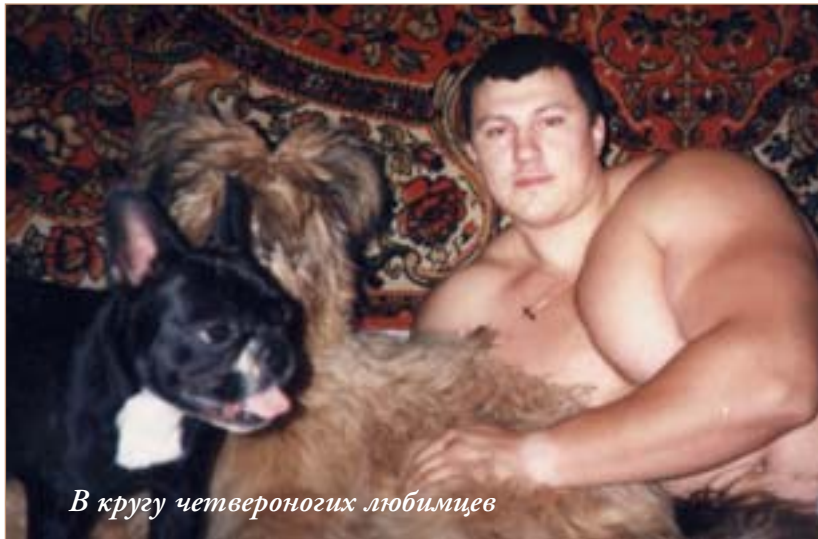
Л.О.: Какова Ваша жизненная философия? Как Вы стараетесь прожить отпущенные Вам годы? С какой целью?

О.М.: Я - максималист. А жизнь стараюсь прожить весело. И мне хочется добиться благополучия для себя, родных и близких мне людей.

Л.О.: Какая музыка и какие исполнители Вам нравятся больше всего? (В клубе Iron Man, где я порой тренируюсь благодаря любезности Олега, постоянно звучат записи "Metallica", так что ответ я почти знаю.)

О.М.: Конечно, *Heavy Metal* и *House*.

Л.О.: На вопросы о любимом



В кругу четвероногих любимцев

цвете, любимом блюде, любимом напитке, равно как и самом ненавистном блюде или пище, а также самом любимом и самом ненавистном культуристическом упражнении Олег произнес почти одно и то же - "Загрудняюсь ответить".

Л.О.: Ваш любимый киноактер?

О.М.: Я - человек домашний, в кинотеатры выбираюсь очень редко, поэтому мнения об этом составить не могу.

Л.О.: Ваше любимое занятие в свободное от своих тренировок и персонального тренинга время?

О.М.: Полный отдых в семье, а

также рыбалка.

Л.О.: Ваша любимая одежда?

О.М.: Люблю дорогую, модную одежду, но по понятным причинам ношу спортивную.

Л.О.: Любите ли Вы животных, и есть ли у Вас любимец?

О.М.: (с огромным воодушевлением) Очень! У меня дома живут две французские бульдожки, бриер (французская овчарка), персидская кошка и две белые французские декоративные лягушки!

Л.О.: Вот это да! (Комментарии, надеюсь, излишни.)

Л.О.: Религиозный ли Вы человек, как часто бываете в церкви?

О.М.: Храм посещаю редко, но в Бога верю.

О спорте вообще

Л.О.: Часто рассказывают байки о том, что в детстве какой-то там чемпион был хилым мальчиком для битья. Верно ли это по отношению к Вам?

О.М.: Нет. Я еще в детстве начал заниматься спортом. Был ловким, подвижным, всегда мог дать сдачи.

Л.О.: Какими видами спорта Вы занимались до культуризма и каких результатов достигли?

О.М.: Семь лет я провел в футболе и добился первого спортивного разряда. Семь лет занимался самбо, затем боксом, каратэ. Словом, постоянно вел, как говорится, активный и здоровый образ жизни.

Л.О.: Между прочим, Олег скромно умолчал, что он - парашютист, служил в разведывательных подразделениях Министерства Обороны, так что эта подготовка - вся при нем...

О культуризме в частности

Л.О.: Когда Вы впервые увидели культуриста? Кто это был? Что Вы можете рассказать о своем первом впечатлении от культуристов?

О.М.: Первые фотографии увидел в середине 80-х годов, но самое большое впечатление на меня произвел Арнольд Шварценеггер в своем "Терминаторе". Это было что-то невероятное.

Л.О.: А те люди, которые оказали на Вас самое большое влияние как на спортсмена-бодибилдера?

О.М.: Это, конечно же, Арнольд Шварценеггер и Дориан Йейтс.

Л.О.: Что Вам нравится больше всего в культуризме?

О.М.: Это почти неограниченная возможность работать над собой.

Л.О.: Что Вам не нравится больше всего в культуризме?

О.М.: Недостаточная популярность его как вида спорта. Кроме того, не нравится огромное количество пищи, которое приходится в себя запихивать, чтобы сохранять мою "скромную" массу тела.

Л.О.: Чего бы Вы хотели добиться в культуризме?

О.М.: Исходя из моей жизненной философии, ответ прост и напрашивается сам собой - максимум!

Л.О.: Каким Вы видите будущее бодибилдинга как вида спорта?

О.М.: Не особенно радостное. Если не прикладывать усилий для развития и популяризации культуризма как самостоятельного вида спорта, то будущее его грустное.

Л.О.: Если можно, дайте нам ста-



Активный и здоровый образ жизни



Тяжелые тренировки - путь к успеху

тистику вашего продвижения к титулу чемпиона Москвы по годам.

О.М.: 1994г, осень - 5-е место; 1995г, весна - не помню; осень - 5-е место; 1997г, весна - 2-е место; осень - 4-е место; 1998г, осень - 3 место; 1999г, весна - 3-е место; осень - 1-е место.

Л.О.: Как изменился в целом Ваш рост и вес с тех пор, как вы начали тренироваться в культуристическом зале?

О.М.: Я нарастил 40 килограммов мышц, рост практически не изменился.

Л.О.: Ваша лучшая часть тела?

О.М.: (с юмором) Это секрет!

Л.О.: В последние годы нечасто пишут об антропометрических размерах чемпионов, но во многих письмах в редакцию такие вопросы постоянно задают. Итак, какова Ваша телесная статистика?

О.М.: Я знаю, что люди часто привирают относительно своих размеров, особенно окружности рук, поэтому отдаю Вам право опубликовать те предсоревновательные параметры, которые хранятся у Вас в моем компьютерном доосье.

Л.О.: Итак, вот антропометрия Олега в предсоревновательной форме (за неделю до соревнований): рост 181,5 см, вес 123 кг, окружности - шея 44 см, бицепсы 47,5 см (в расслабленном состоянии), а в позе "двойного бицепса" руки Олега достигают 52,5 см!),

предплечье 37 см, грудная клетка 132 см, талия 90 см, тазовый пояс 103 см, бедро 74 см, голень 45 см; масса мышц составляла 72,7% от массы всего тела, масса подкожной клетчатки и подкожной воды - 11%.

Л.О.: Что явилось самым важным, определившим победную грань, элементом в подготовке к последнему чемпионату Москвы?

О.М.: Это - совокупность дисциплины, диеты, моей собственной практики, помощи друзей, родных, близких, а также опыта друзей-спортсменов.

Л.О.: Хотели ли бы Вы стать профессиональным культуристом и почему?

О.М.: Я хотел бы выйти на такой уровень. Почему - не могу ответить точно, скорее всего дело в том, что я - максималист.

Л.О.: Что движет Вами как спортсменом, что заставляет постоянно искать пути продвижения к вершине?

О.М.: Я по гороскопу - овен, и этим все сказано.

О других

Л.О.: Назовите три лучших, по вашему мнению, культуриста России?

О.М.: Я не хочу никого обидеть своим ответом. Каждый из тех, кто имеет достаточно амбиций, чтобы соревноваться с другими, по-своему хорош.

Л.О.: А каково Ваше мнение о женском культуризме?

О.М.: (скептически) Очень прохладное.

О прочих важных вещах

Л.О.: Как родился клуб Iron Man? Почему такое название, кто его автор?

О.М.: Клуб оформился как "Iron Man" в 1997 году, название для него я придумал сам.

Л.О.: Ваш клуб - тезка нашего журнала. Что бы Вы могли пожелать журналу IRONMAN?

О.М.: Самые лучшие мои пожелания! Всегда оставаться "на плаву" - в лучшем смысле этого выражения!

Л.О.: Теперь несколько слов вашим поклонникам.

О.М.: Если они есть, то мне очень приятно это слышать. Я постараюсь оправдать все их надежды.

Л.О.: Наконец, мы поздравляем Вас с тридцатилетием и предлагаем использовать страницы нашего журнала как благоприятную возможность сказать несколько слов вашим родным и близким.

О.М.: Я благодарю Вас за поздравление и возможность обратиться ко всем читателям журнала и поклонникам "железного спорта". Хочу сказать огромное спасибо родным, близким, друзьям за то, что они есть, за их помощь, понимание и поддержку. **IM**



И снова первый!

Международная Конвенция по Аэробике

**Леонид Остапенко
Роман Мухортов**



**Фотоматериал предоставлен
Владимиром Турчинским и
Романом Мухортовым**

Вслед за прошедшим недавно Конгрессом Университета Планеты Фитнес (о котором мы писали в прошлом номере журнала IRONMAN), в Москве, во Дворце Спорта “Динамо” состоялась 3-я Международная Конвенция по Аэробике. Программа конвенции включала 2 направления - аэробика и степ-аэробика, в ней принимали участие ведущие инструкторы и тренеры спортивных клубов Москвы. Профессиональные выступления тренеров по аэробике из других стран добавляли энергии и энтузиазма нашим спортсменам и, хотя зарубежные гости вели свои программы на иностранном языке, понимание и взаимные симпатии спортсменов ничуть не уменьшались. Прекрасная пластика и чувство ритма танцующих постоянно присутствовали в

зале, приводили в восхищение зрителей, да и самих участников.

По ходу действия ведущий шоу-программы, Владимир Турчинский, знакомил всех с участниками Конвенции, представлял гостей, среди которых был представитель IRONMAN Team - Леонид Остапенко, проводивший вместе с прекрасной парой бодибилдеров и тренеров, Михаилом Дьяконовым и Натальей Ким, семинар на тему диеты и спортивного питания в аэробике. Теоретическая часть семинара была дополнена практическими рекомендациями Михаила и Натальи, основанными на личном опыте этих квалифицированных персональных тренеров. По отзывам слушателей семинара, именно эта тема - весьма важное и не всегда правильно понимаемое звено в системе аэробной подготовки. Ведь согласитесь, не секрет, что в аэробике, так же как и в фитнесе, абсолютным приоритетом является красота тела, улучшение здоровья и оздоровительная направленность всего этого спортивного ответвления.

Приятно удивило замечательное выступление самых юных участников соревнований. Их виртуозность и задор возродили в нас надежду на развитие сильно увядшего в наше непростое время детского спорта. Ведь привитое ребенку в детстве чувство эстетики и любви к спорту сопровождает его долгие годы, закладывая фундамент здоровья и приверженности активному образу жизни.

К вечеру многие участники были достаточно утомлены нагрузками за целый день, но не было угрюмых и расстроенных лиц; сверкающие глаза выдавали чувство удовлетворенности от проделанной работы. Являясь одним из спонсоров Конвенции, мы решили сделать всем участникам подарки в виде образцов нашей новой линии сухих напитков “Лидер”, которую отличает высокое качество с тщательно просчитанной и сбалансированной формулой. Эти напитки подходят для использования в любом виде спорта и реализации выбранных вами задач. Судя по откликам уча-



стников в Конвенции, напитки "Лидер" пришли по вкусу многим из них. Тот факт, что "Лидер" пользуется все возрастающим спросом, лишний раз подтверждает правильность наших рекомендаций вам.



Семинары IRONMAN

К моменту выхода этого номера журнала первый цикл анонсированных семинаров IRONMAN будет завершен. Но уже сейчас можно подвести предварительные итоги этой работы. Несомненно, подтверждается правильность выбранной нами тактики всемерного содействия повышению методического, теоретического и образовательного уровня участников семинаров.

Из всех рассмотренных тем наибольшей популярностью, как оказалось, пользовались темы спортивного питания и восстановительной фармакологии. К сожалению, меньший спрос был продемонстрирован по отношению к темам методики тренировок. Это, конечно, удивляет,



поскольку лекции и семинары, проведенные в спортклубах "Планета Фитнес" и "Спортлайн", показали, что квалифицированные тренеры с не меньшей пользой для себя участвовали в семинарах, посвященных теории и методике силовых и аэробных тренировок с разной целевой направленностью.

Но семинары по питанию, даже будучи сверхпопулярными, к сожалению, тоже обнаружили тенденцию к недостаточно четкому представлению участников о сбалансированном питании и спортивной диетологии. Оказалось, что на первом месте по уровню теоретических знаний и практического опыта в области спортивного питания находятся сами культуристы или тренеры по культуриз-

му, на втором - тренеры, придерживающиеся тактики комбинирования нагрузок аэробного и анаэробного характера, а чистые "аэробы" занимают, к прискорбию, пока еще призовое, но всего лишь третье место. И о с н о в н о й пробел в их знаниях - это представление о проблемах восстановительного периода после нагрузок того или иного типа.

Тяга к спорту, как к двигательной

активности, всегда приветствуется. Но это увлечение быстро проходит, если тренирующийся не получает удовольствия, а оно возникает только после ощутимого результата; результат же достигается лишь при правильном и комплексном подходе к тренингу. Выяснилось также, что наиболее преуспевающие атлеты и персональные тренеры именно так подходят к делу. Поэтому для них крайне важно комплексное понимание всех проблем, связанных с оздоровительным тренингом - теоретических, методических и практических.

На основании анализа нашей семинарской работы можно сделать несколько практических заключений.

Очередной цикл семинаров мы будем проводить и на основе востребованности той или другой темы, и с учетом тех вопросов, понимание ко-



торых имеет первостепенную важность для тренеров, инструкторов и самостоятельно занимающихся.

На этих семинарах будет организован опрос слушателей с целью выяснения наиболее интересующих их вопросов и злободневных тем.

А по самым актуальным темам семинаров IRONMAN мы планируем готовить тезисы или методические разработки, которые будут вручаться участникам семинаров.

[Прим. ред.: Научно-исследовательским отделом фирмы "ЕАМ Спорт Сервис" издана методическая разработка Л.А.Остапенко по вопросам сбалансированного питания и пищевых добавок. Это методическое пособие будет бесплатно выдано каждому участнику IRONMAN семинаров.]



Модель: Эрни Лист (Ernie List)

Мышечная энергетика

Анаэробный гликолиз

Джон Циссик (John M. Cissik)
Фотограф Майкл Невье (Michael Neveux)

часть 2

В прошлом номере журнала я рассказывал о том, как наш организм использует аденозина трифосфат (АТФ) и креатина фосфат (КФ) для получения энергии во время тренировок. Но дело в том, что система немедленной поставки энергии вскоре «выдыхается». Где-то по-

сле 2,6 секунды мышечных сокращений количество производимого из креатина АТФ падает на 15%, после 10 секунд - на 50% (1). А если вы тренируетесь дольше, чем несколько секунд, откуда же берется энергия? Ведь даже короткий сет обычно занимает больше времени.

Ответ - анаэробный гликолиз. От 1,3 до 2,6 секунды, пока количество АТФ, получаемое из фосфата креатина, быстро падает, уровень АТФ, произведенного посредством анаэробного гликолиза, удваивается и остается таким на протяжении 20 секунд (1).



Модель: Джонатан Лоусон (Jonathan Lawson)

Как работает анаэробный гликолиз

Эта энергетическая система использует либо циркулирующую в крови глюкозу, либо хранящийся в мышцах и печени гликоген. Происходит изменение конфигурации молекул глюкозы или гликогена, при этом становится возможным производство АТФ. Когда используется гликоген, процесс называется «гликогенолиз», но для удобства я буду называть его «гликолизом».

Весь процесс состоит из не-

скольких этапов. Одни требуют затрат энергии, а во время других она, наоборот, высвобождается. Каждый этап связан с определенным ферментом.

Происходящий во время тренировок гликолиз редко бывает ограничен только количеством глюкозы и гликогена. Его обычно сдерживает побочный продукт, называемый молочной кислотой, который вырабатывается во время коротких и интенсивных физических нагрузок.

Накопление молочной кислоты

в мышце ведет к ее утомлению, потому что многие ферменты, задействованные в процессе гликолиза, чувствительны к кислотно-щелочному балансу тела. Когда среда организма становится более кислой, это влияет не только на ферменты, но и на способность мышечных волокон к сокращению (2,3,4,5). Другими словами, молочная кислота вызывает утомление, влияя на энергообмен и сократительные способности мышц.

Для чего нужен гликолиз

Во время интенсивных упражнений гликолиз снабжает организм энергией на протяжении 20-30 секунд. Например, он обеспечит энергией подход в 12-15 повторениях или пробежку средней дистанции. Более короткие подходы, например в 8-10 повторениях, тоже используют эту систему энергоснабжения. Бодибилдеры, спринтеры, футболисты, баскетболисты и даже бегуны на короткие дистанции имеют хорошо развитую систему анаэробного гликолиза. Тогда возникает вопрос: «Как тренировать эту систему?»

Тренировка для улучшения системы анаэробного гликолиза

Такие тренировки преследуют двоякую цель: повысить содержание глюкозы и гликогена, а также уровень их использования, что должно снабдить вас большим количеством энергии и продлить тренировку. Но, наряду с этим, подобный тренинг повышает и уровень молочной кислоты в организме. Если вы сможете перенести его и все же продолжать работать, то отодвинете наступление усталости. Есть три основных правила тренировки этой энергетической системы.

1) Количество повторений - от среднего до высокого, обычно это около 15, в зависимости от упражнения.

2) Веса выбирайте такие, чтобы они позволили вам сделать около 8-15 повторений.

3) Не отдыхайте слишком долго между сетами, 30-60 секунд вполне достаточно.

Комбинация большого объема, умеренных весов и короткого отдыха между подходами заставит организм вырабатывать огромное количество молочной кислоты. Через некоторое время вы адаптируетесь к такому высокому ее уровню и сможете тренироваться дольше, прежде чем наступит утомление. Кроме того, высокие объемы тренировки заставят ваш организм использовать анаэробный гликолиз для получения энергии, что улучшит работу этой энергетической системы.

Описанные ниже тренировочные программы, разработанные для фазы гипертрофии периодизированной программы, как раз подойдут для улучшения системы анаэробного гликолиза. Тренируйтесь шесть дней в неделю и делайте указанное количество повторений и подходов. В скобках указано рекомендуемое время отдыха.

Дни 1 и 4. Ноги

Приседания 3-5x8-12 (30-60)
 Выпады 3-5x8-12 (30-60)
 Экстензии ног 3x10-15 (30)
 Мертвая тяга с прямыми ногами 3-5x8-12 (30-60)
 Сгибания ног 3x10-15 (30)
 Подъемы на носки стоя 3-5x8-12 (30-60)

Дни 3 и 5.

Грудь, плечи и трицепсы

Жим лежа 3-5x8-12 (30-60)
 Жим лежа на наклонной скамье 3-5x8-12 (30-60)
 Подъемы рук в стороны с гантелями 3x10-15 (30)
 Отжимания 3-5x8-12 (30-60)
 Экстензии для трицепсов стоя 3x10-15 (30)

Дни 3 и 6. Спина и бицепсы

Мертвая тяга 3-5x8-12 (30-60)
 Тяга штанги в наклоне 3-5x8-12 (30-60)
 Подтягивания на перекладине 3-5x8-12 (30-60)
 Шраги со штангой или гантелями 3-5x8-12 (30-60)
 Сгибания рук с гантелями 3x10-15 (30)
 Сгибания рук с гантелями в стиле молота 3x10-15 (30)

Пищевые добавки и анаэробный гликолиз

На рынке спортивного питания существуют различные добавки, которые, как предполагается, улучшают гликолиз. Люди верят, что улучшение работы этой энер-

гетической системы позволяет тренироваться дольше и с большей интенсивностью, увеличивает мышечную массу и т.д. Некоторые из этих добавок содержат элементы, участвующие в синтезе гликогена. Идея в том, что, чем больше таких элементов в вашем организ-



Модель: Джефф Поулин (Jeff Poulin)



Модель: Деннис Джеймс (Dennis James)

ме, тем больше молекул глюкозы и гликогена вы сможете использовать во время тренинга, а значит - больше энергии сможете получить. Научное обоснование звучит довольно убедительно. Например, хром принимает участие в восстановлении запасов гликогена. И это действительно так. Исследования показывают, что дефицит хрома в организме ведет к быстрому истощению запасов гликогена и замедлению восстановительных процессов (6). Но многие ошибочно полагают, что повышение уровня хрома в организме вызывает

повышение уровня гликогена, что сказывается на качестве тренировок. Но, поскольку большинство людей не испытывают дефицита хрома, то прием таких добавок не окажет влияния на уровень гликогена. Они необходимы лишь тем, кто испытывает нехватку этого элемента в организме.

О других добавках говорят, что они влияют на выработку молочной кислоты - побочный продукт гликолиза. Так как высокий ее уровень связывают с наступлением усталости, то кажется, что снижение ее уровня вызовет увеличение дли-

тельности тренировок. Теоретически, подавив каким-либо образом образование молочной кислоты, вы лишь отодвигаете время наступления утомления. К сожалению, многие продукты такого рода либо вообще не оказывают никакого влияния, либо не способствуют достижению вашей цели (7).

Подытожив все, сказанное выше, напоминаю, что анаэробный гликолиз поддерживает энергией физическую активность длительностью 20-30 секунд и даже более. Высокообъемный тренинг с короткими перерывами между сетами способствует развитию этой системы энергообмена.

Ссылки:

1. Greenhalf, P.L., and Timmons, J.A. Pyruvate dehydrogenase activation status and acetyl group availability as a site of interchange between anaerobic and oxidative metabolism during intense exercise. In Richter, E.A.; Kiens, B.; Galbo, H; and Saltin, B. eds. *Skeletal Muscle Metabolism in Exercise and Diabetes*. New York: Plenum Press. 1998. 287-298.
2. Dudley, G.A., and Terjung, R.L. (1985). Influence of acidosis on AMP deaminase activity in contracting fast-twitch muscle. *American Journal of Physiology*. 248:C43-50.
3. Fitts, R.H. (1996). Muscle fatigue: the cellular aspects. *American Journal of Sports Medicine*. 24(6):S9-13.
4. Sahlin, K.; Tonkonogi, M.; and Sonderlund, K. (1998). Energy supply and muscle fatigue in humans. *Acta Physiologica Scandinavica*. 162:261-266.
5. Stephenson, D.G.; Lamb, G.D.; and Stephenson, G.M.M. (1998). Events of the excitation-contraction-relaxation (E-C-R) cycle in fast- and slow-twitch mammalian muscle fibers relevant to muscle fatigue. *Acta Physiologica Scandinavica*. 162:229-245.
6. Moore, R.J., and Friedl, K.E. (1992) Physiology of nutritional supplements: chromium picolinate and vanadyl sulfate. *NSCA Journal*. 14(3):47-51.
7. Armsey, T.D. Jr., and Green, G.A. (1997). Nutritional supplements: science vs. hype. *The Physician and Sportsmedicine*. 25(6):76-92. **IM**



НОВАЯ СТУПЕНЬ

MUSCLE MASS GAINER



ARTLAB MUSCLE MASS GAINER
– продукт нового поколения,
высокоэффективная формула
для интенсивного набора «сухой» мышечной массы.

MMG специально разработан для интенсивно тренирующихся атлетов с целью быстрого восстановления запасов гликогена после тренировки и для эффективной поддержки синтеза мышечных волокон.

LGI™ формула, обладающая низкогликемическим углеводным комплексом, в сочетании с большим количеством белков, обеспечивает длительное равномерное поступление глюкозы и аминокислот в кровь.

Входящие в состав этого эффективного продукта высококачественные сывороточные белки получены по специальной технологии, которая позволяет сохранить ценнейшие пептидные микрофракции.

Muscle Mass Gainer обогащен также специальной смесью энзимов и витаминным комплексом для наиболее полного и эффективного усвоения белковой составляющей продукта.

Кроме того, продукт усилен мощным анаболическим комплексом и важнейшими аминокислотами в свободной форме.

Возможно, это один из лучших продуктов для набора сухой массы, представленных сегодня на рынке спортивного питания!

**ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР
EAM SPORT SERVICE**
www.sportservice.ru

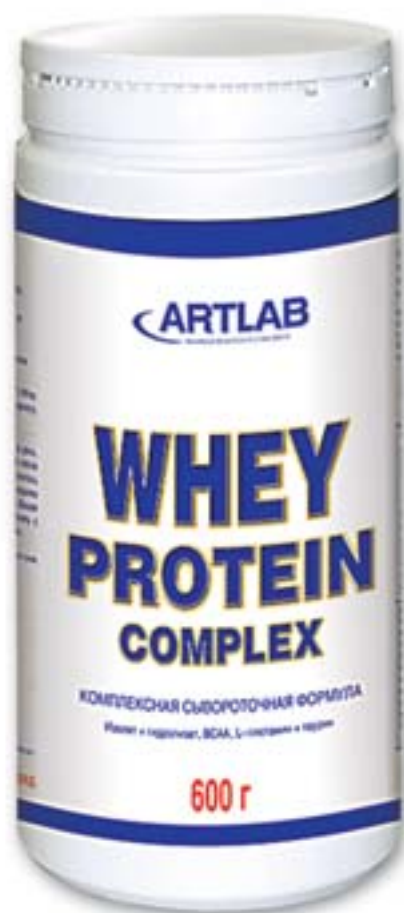


СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ЭКСТРА КЛАССА



НОВАЯ СТУПЕНЬ

WHEY PROTEIN COMPLEX



ARTLAB WHEY PROTEIN COMPLEX – комплексная высокоэффективная восстанавливающая формула на основе специально разработанной белковой матрицы ProART™.

Восстанавливающий эффект удивительной комбинации сыровоточных белков усилен специальной формулой восстановления, состоящей из ВСАА (1,6 г на порцию 40 г (!), L-глутамина (2 г на порцию), таурина (600 мг на порцию), янтарной кислоты (160 мг на порцию) и ценного вита-минерального комплекса.

Аминопептидный профиль матрицы ProART™ специально нацелен на подавление процессов катаболизма и стимулирование процессов анаболизма после тренировок высокой интенсивности.

Whey Protein Complex особо незаменим при ПРОФИ-ТРЕНИРОВКАХ.

Уникальная белковая матрица ProART™ содержит полный спектр активных пептидов сыворотки, которые резко повышают концентрацию аминокислот в крови, что приводит к быстрому и глубокому восстановлению мышечных волокон.

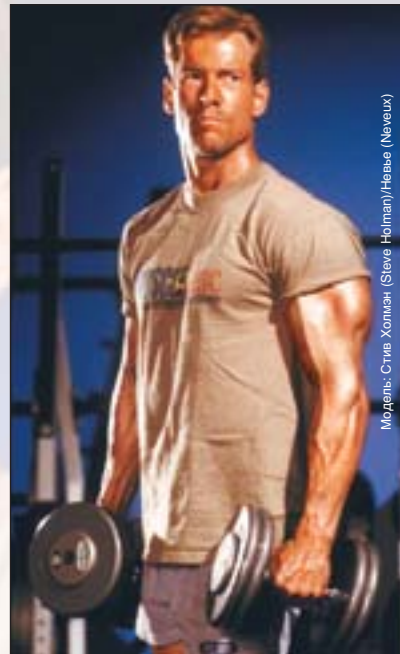
Whey Protein Complex является совершенным Hi-Tech продуктом при восстановлении после тяжелых и интенсивных силовых тренировок.

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР
ЕАМ СПОРТ СЕРВИС
www.sportservice.ru



Тренинг, питание и рост

часть 1



Модель: Стив Холман (Steve Holman)/Невье (Neveux)

**Стив Холман
(Steve Holman)
и Джонатан Лоусон
(Jonathan Lawson).**

Программа №1 Центра Тренировок и Исследований IRONMAN

Мы начинаем публикацию новой серии статей, которая позволит вам экспериментировать вместе с нами. В каждом номере журнала будут появляться статьи из этой рубрики, включающие новые тренировочные программы, их анализ и разъяснение отличий от предыдущих программ. Иногда мы будем строить статьи в виде диалога, чтобы дать вам почувствовать атмосферу тренинга. Наша цель - дать вам все, что необходимо для систематического роста. Присоединяйтесь к нашей команде, настройтесь психологически и приготовьтесь тренироваться тяжело, питаться правильно - и, конечно, расти.

Если зимой вы хорошо поработали на массу - вы стали больше и сильнее. Такова была цель - набрать как можно больше массы и силы до наступления весны. Но даже если мы с лета и набрали 5-8 кг, я уверен, это

далеко не чистые мышцы. (Хотя, поскольку мышцы пресса все же еще видны, мы особо не волнуемся). Если вы тоже набрали неплохую массу, попробуйте напрячь пресс. Виден ли рельеф? Если хоть немного виден, это хорошо. Но если все шесть секций слились в одну большую и гладкую - у вас проблемы. Чем больше жира вы набрали, тем тяжелее «подсушиться» с приходом весны, и тем больше мышечной ткани вы потеряете при попытках сжечь жир.

Но не стоит волноваться. Данная программа поможет вам избавиться от некоторого количества жира, если в последнее время вы переусердствовали с калориями. Вы включаете суперсеты, что стимулирует метаболизм и вызывает большее высвобождение гормона роста. Гормон роста - это мощный «сжигатель» жира. Иными словами, всего лишь работая по другой программе, мы вносим изменений в диету, вы будете

сжигать больше калорий в течение недели, благодаря взвинчиванию метаболизма. Для тех, кто не особенно запылил жиром, можно добавить немного калорий в виде протеинового напитка, чтобы дать организму больше «строительных блоков», когда гормон роста начнет действовать.

Исследования показали, что увеличение выработки молочной кислоты при жжении в мышцах понижает кислотно-щелочной индекс крови, что, в свою очередь, повышает выработку гормона роста. Это достаточное основание для того, чтобы включить суперсеты в свою программу, но это не единственная причина, почему суперсеты в стиле AFTERSHOCK являются таким мощным «орудием» в бодибилдинге. Они также способствуют увеличению капилляризации и задействованию большего числа волокон для сверхвосстановления мышц.



Программа

В данную программу мы включили суперсеты в стиле AFTERSHOCK (в частности, упражнение в растянутой позиции в суперсете с упражнением в сокращенной позиции). В большинстве случаев этот суперсет выполняется после трех сетов упражнения в средней позиции. В завершение программы для каждой мышечной группы вы выполняете один сет упражнения в сокращенной позиции, чтобы закончить работу над целевой мышцей путем напряжения ее по всей амплитуде до пикового сокращения. Например, вот программа для трицепсов (CP- средняя, P - растянутая, C - сокращенная).

Жимы лежа со штангой узким хватом (CP) 3 x 10,7,5

Суперсет в стиле AFTERSHOCK

Жимы вперед из-за головы на блоке (P) 1 x 6-9

Жимы вниз с прямым

грифом (C) 1 x 6-9

Выпрямление 1 руки вниз на блоке (C) 1 x 8-12

Обратите внимание на два важных момента: суперсеты и использование метода «пирамиды» в большинстве упражнений для средней позиции. Мы уже говорили о влиянии суперсетов на высвобождение гормона роста. Но их польза для серьезно занимающихся бодибилдингом не ограничивается только этим.

Капилляризация. Ученые, в действительности, не знают, насколько развитие венозности способно увеличить общий объем мышцы. Однако, в точности известно, что это увеличивает не только размер, но и функциональность. Таким образом, накачка может построить больше капилляров в мышце, что, в свою очередь, увеличивает поперечное сечение мышцы и повышает эффективность удаления побочных продуктов и «закачивания» внутрь таких необходимых нутриентов, как креатин. По словам некоторых специалистов, накачка не является необходимостью для увеличения размера мышечных волокон. И, возможно, они правы. Но, как вы

видите, накачка может увеличить размер мышцы путем увеличения венозности. А нам чрезвычайно ценно даже малейшее увеличение мышц в течение периода наращивания массы.

Вовлечение волокон в работу. В каждой мышце содержатся различные типы волокон. Для максимального роста вы должны стимулировать гипертрофию как можно большего числа волокон. (Кстати, гормон роста стимулирует гипертрофию этих волокон, так же как и анаэробных, поэтому он тоже увеличивает потенциал развития объема). Это означает, что вам требуется варьировать число повторений, чтобы задействовать различные типы волокон. Используя суперсеты, вы получаете преимущества как сета в низком числе повторений (с первым упражнением, в котором вы должны достигнуть отказа уже где-то после 7 повторений); так и сета в высоком числе повторений (когда закончите второе упражнение, которое продлевает первое упражнение повторениями средней интенсивности, помогающими достичь пика интенсивности по достижении отказа где-то после 6-7 повторений). Что вам удастся сделать за такое короткое время - это задействовать волокна типа 2 (ориентированные на низкое число повторений) первым упражнением, а затем - утомить волокна типа 2s (ориентированные на высокое число повторений) вторым сетом. И вы, без сомнения, включите некоторое количество волокон 1s (аэробных волокон). Таким образом, вы достигаете максимальной тренировочной эффективности. При использовании упражнений в растянутой позиции в качестве первого упражнения в суперсете вы сможете добиться даже еще большего вовлечения волокон в работу. Например, дедлифты с прямыми ногами (упражнение в растянутой позиции для бицепсов бедер) в суперсете со сгибаниями ног (упражнением в сокращенной позиции для бицепсов бедер). Если перед сокращением мышцы вы полностью растягиваете ее, вы этим вызываете мгновенную нейромышечную ответную реакцию «скорой помощи».

Организм чувствует опасность - возможное повреждение мышцы. Поэтому он подключает больше мышечных волокон, чтобы они сокращались, с тем, чтобы предотвратить травму. Затем, путем выполнения упражнения в сокращенной позиции в качестве второго упражнения в суперсете в стиле AFTERSHOCK вы активизируете еще больше мышечных волокон.

Сверхвосстановление мышц. Возможно, мы еще раз повторим очевидную вещь, но суперсеты действительно гораздо более интенсивны, чем обычные сеты. Ученые, занимающиеся исследованиями в области физиологии мышц, утверждают, что интенсивность - это главный ключ к построению массы. Поэтому эта техника может вызвать оптимальную суперкомпенсацию или адаптивный рост мышечных структур.

В большинстве крупных упражнений в средней позиции мы используем принцип «пирамиды». Увеличение веса в каждом из трех последовательных сетов воздействует на мышцы путем вариации количества повторений. Как правило, это выглядит примерно так: 10, 7, 5, что способствует проработке быстросокращающихся типов мышечных волокон. А те волокна, которые получили недостаточную работу, будут затем достаточно нагружены в ходе последующего суперсета в растянутой и сокращенной позиции. Использование принципа «пирамиды» - это наилучший метод построения мышц. А его объединение с суперсетами для каждой мышечной группы даст вам такой взрыв мышечного роста, как никогда прежде.

Разделение тренинга на фазы

Один вопрос, который мы еще не затрагивали - это снижение интенсивности, что очень важно для достижения все возрастающих результатов. Если вы очень интенсивно тренировались для набора массы, вы можете неделю передохнуть, или хотя бы на неделю немного снизить интенсивность - это перед тем, как включиться в данную программу. Это позволит вашей

системе восстановиться и подготовит тело к новому росту, не вызывая перетренированности.

Кроме того, если вы не можете тренироваться 5 дней в неделю, как мы предлагаем, вы можете заменить программу POF какой-нибудь другой. Но вы должны по возможности использовать суперсеты упражнений в растянутой и сокращенной позиции. Если вы можете тренироваться только три раза в неделю, выполняйте программу POF (мощностную программу в стиле «пирамиды») по понедельникам и вторникам, а по пятницам делайте программу для всего тела, ориентированную на базовые упражнения, из MASS-TRAINING TACTICS.

Ну, настало время идти в зал!

Понедельник в Центре Тренировок и Исследований IRONMAN

Лоусон: И снова понедельник - самый тяжелый день недели. А нам приходится заканчивать его тренировкой в приседах! Ну и повезло же! Может, сегодня перед сном еще стукнуть себя молотком по голове «для полного счастья»?

Холмэн: Пошли, приятель! Перед тренировкой надо обязательно сначала позитивно настроиться - не надо с такой грустью думать о штанге. Представь, что по понедельникам за твоими тренировками наблюдает толпа прекрасных девушек - фитнес-моделей...

Л: Ах, вот как...

Х: И если ты делаешь приседы хорошо, то заслуживаешь право выбрать одну из них, чтобы она сделала тебе массаж.

Л: А двух выбрать нельзя?

Х: Ну ты и жадина! Может нам удовлетворить твою жадность и нагрузить тебе побольше дисков на штангу?

Л: Ладно, ладно, согласен, что жадность - плохое качество. Мне будет достаточно и одной модели. И больше ничего не надо, спасибо.

Х: Ах, как ты вежлив! Да, что касается приседов, то я поговорил с одним из наших сотрудников - тренером по силе Лорном Голденбергом, и он посоветовал не использо-

вать тяжелоатлетический пояс слишком часто - только при выполнении «синглов», двойных или тройных подходов.

Л: Почему? Пояс дает ощущение безопасности. Кроме того, разве он не предотвращает травмы спины?

Х: По словам Лорна, пояс заставляет вас выпячивать мышцы живота вперед, чтобы создать внутрибрюшное давление. Не стоит привыкать к выпячиванию живота наружу. Это ухудшает кондицию поперечных мышц живота, выполняющих функцию корсета вокруг средней секции живота.

Л: Ха-ха, так вот почему у многих профи выпирает живот! Так это страховочный пояс, а не стероиды. Тогда, я думаю, мы должны забыть о поясах до тех пор, пока не дойдем до мощностной фазы. Мне действительно не хотелось бы ходить с торчащим животом. Я уже мысленно представляю, как кто-нибудь спросит: «Когда вы должны рожать?»

Х: Да, это вполне реально. Я надеюсь, воды у тебя не отойдут во время приседов. А если серьезно, у тебя ведь все еще виден рельеф мышц пресса?

Л: Как сказать... Прорисовка еще видна, причем мой вес - более 90 кг. Это максимальный мой вес, в котором мне удавалось сохранить хороший рельеф.

Х: О'кей, довольно растяжки и болтовни! Перейдем к приседам - причем, без поясов.

(Каждый из них выполняет по 2 легких разминочных сета, затем по 3 тяжелых сета, добавляя вес в каждом последующем сете).

Л: Без пояса было немножко тяжелых, но все же терпимо. Мне кажется, что низ спины получил чуть большую накачку.



Модель: Джонатан Лоусон (Jonathan Lawson/Heavey)

Х: Ты сделал это в прекрасной технике. Но чтобы быть уверенным в том, что квадрицепсы получили достаточную работу, мы выполним 1 сет приседов на машине Смита с ногами впереди в суперсете с экстензиями ног.

Л: О, Господи! Я забыл, что на этой неделе мы начинаем суперсеты. Будем ли мы делать одинаковое число повторений в приседах на машине Смита?

Х: Ну да, только с более тяжелыми весами, поэтому количество повторений будет немного уменьшено. Суперсеты дадут нам дополнительное время нахождения мышц в напряжении, так как мы используем 2 упражнения для одной и той же мышцы. Это значит, что нам нет нужды беспокоиться о числе повторений выше 8. Меньшее число повторений, особенно в первом упражнении, будет способствовать меньшему образованию молочной кислоты, таким образом мы сможем нормально выполнить второе упражнение суперсета.

(Они делают по одному сету приседов на машине Смита в режиме ступенчатых повторений, прорабатывая нижние 2/3 амплитуды в 6

повторениях, а потом немедленно переходят к обычному сету экстензий ног примерно в 5 повторениях, за чем сразу же идут к машине для выпрямлений ног).

Л: О, это просто ужас!

Х: Мы уже адаптировались к обычным сетам, поэтому эти суперсеты в стиле AFTERSHOCK послужат толчком к новому росту. Нам все же нужно завершить работу над квадрицепсами путем одного обычного сета экстензий ног.

Л: Мне кажется, моим квадрицепсам уже вполне достаточно. Ну, разве что, с отягощением, равным весу моих ботинок...

Х: Ну, давай же! Запасы энергии восстановились пока мы тут трепались. Я устанавливаю отягощение на несколько дисков больше, по сравнению с тем, что мы использовали в суперсете.

Л: О'кей, но боль будет невероятная! Наверное, нам понадобится огнетушитель.

(Они делают по 1 сету в 9 повторениях, корчась от боли по окончании сета).

Л: Я поползу попить воды...

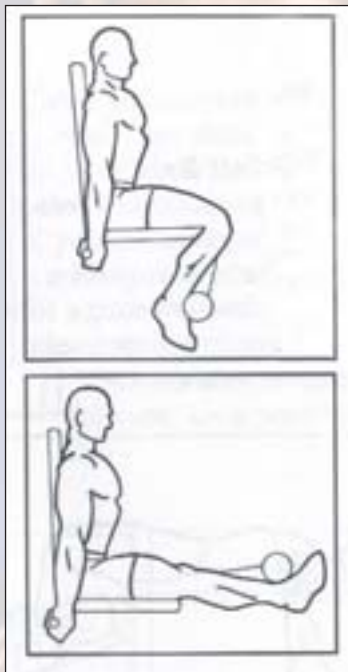
Х: А я побуду здесь, пока мои квадрицепсы не придут в чувство. Надо еще психологически подготовиться к суперсету из дедлифтов с прямыми ногами и сгибаний ног.

Л: Ты шутишь?

Х: Ты хочешь расти, не так ли? Тогда надо сделать хотя бы еще один суперсет Мы считали приседы как упражнение в средней позиции для бицепсов бедер, поэтому дедлифты с прямыми ногами растянут их, и мы сделаем их в суперсете со сгибаниями ног. Затем мы завершим 1-2 сетами сгибаний одной ноги.

(После короткого отдыха они делают два разминочных сета дедлифтов с прямыми ногами с прогрессивно увеличивающимся отягощением, затем один медленный, строгий тяжелый сет, держа гриф близко к ногам и не опуская гриф ниже середины голени, в 7 повторениях. Затем делают 1 сет сгибаний ног стоя на тренажере. В заключение, они выполняют 1 сет сгибаний одной ноги на тренажере).

Л: Теперь низ спины?



Экстензии ног

Х: 1 сет на тренажере «Наутилус» для низа спины. Старайся выдерживать сокращение на счет «1» в каждом повторении. Наши мышцы-выпрямители спины должны быть в форме, когда мы будем избавляться от жира этой весной.

(Они делают 1 сет медленных повторений на «Наутилусе», чтобы полностью сократить мышцы-выпрямители спины).

Л: Приседы без страховочного пояса, дедлифты с прямыми ногами и работа на тренажере «Наутилус» для низа спины. Да, бедные мои мышцы-выпрямители спины...

Х: Да, ты действительно хорошо выполнил приседания. Так что можешь сказать двум фитнес-моделям, чтобы сделали тебе хороший

массаж - ты это заслужил. Я надеюсь, твоя нижняя часть спины восстановит силу к завтрашнему дню, когда мы будем тренировать ее верхнюю часть.

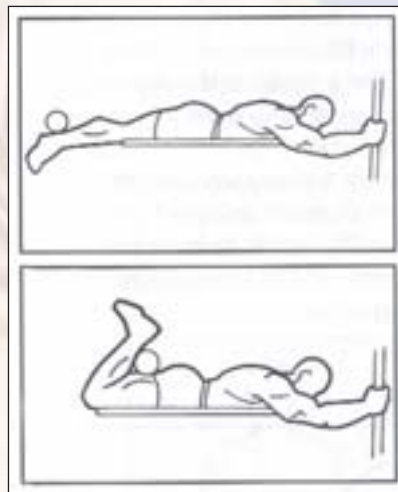
Л: Я думаю, что лично тебе не помешало бы помассировать голову! Тогда, я думаю, ты бы избавился от своей безумной идеи о суперсетах!

Х: Ну что ж, может ты и прав - наверное, нам действительно лучше было бы делать три-сеты...

Л: Нет, нет, что ты! Я же пошутил. Я просто обожаю суперсеты! Особенно приятно это ощущение раскаленных углей, забравшихся в мои квадрицепсы.

Х: Игра стоит свеч. Эти суперсеты взвинчивают метаболизм и повышают высвобождение гормона роста. Так что эту фазу тренинга можно назвать «всплеск гормона роста».

Л: После этих суперсетов для ног

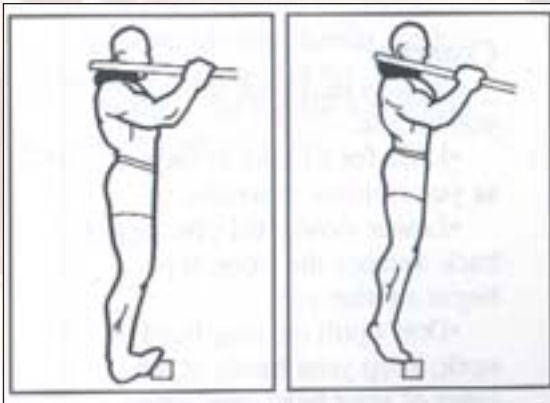


Сгибания ног

я бы скорее назвал ее «всплеск содержимого желудка». Что делаем теперь?

Х: Остались только икры. Один сет тяжелых подъемов на носки сидя, затем делаем в суперсете жимы ногами на тренажере для жима ногами с подъемами на носки стоя.

Л: Я думаю, этот сет будет еще болезненнее, чем то исследование простаты, которому ты недавно подвергся!



Подъемы на носки

Программа №1 Центра Тренировок и Исследований IRONMAN

Понедельник и четверг (Квадрицепсы, бицепсы бедер, икры)		
Приседы*	3 x 10,7 5	Тяги на блоке хватом снизу 1 x 6-9
<i>Суперсет в стиле AFTERSHOCK</i>		Тяги на блоке с веревочной рукоятью хватом снизу 1 x 7-10
Ступенчатые приседы на машине Смита	1 x 6-9	Тяги на тренажере хватом на ширине плеч 3 x 10,7, 5
Экстензии ног	1 x 6-9	<i>Суперсет в стиле AFTERSHOCK</i>
Экстензии ног	1 x 7-10	Подъемы согнутых рук в стороны 1 x 6-9
<i>Суперсет в стиле AFTERSHOCK</i>		Шраги с гантелями 1 x 6-9
Дедлифты с прямыми ногами	1 x 6-9	Шраги на тренажере «Наутилус» или с грифом для проработки трапеций 1 x 8-10
Сгибания ног	1 x 6-9	
Сгибания одной ноги	1 x 7-10	Среда (Трицепсы, бицепсы, брахиалис, предплечья, пресс, шея)
Гиперэкстензии или разгибания торса на тренажере для спины 1 x 8-10		Жимы лежа узким хватом* 3 x 10,7, 5
Подъемы на носки сидя 1 x 8-10		<i>Суперсет в стиле AFTERSHOCK</i>
<i>Суперсет в стиле AFTERSHOCK</i>		Трицепсовый жим на блоке из-за головы 1 x 6-9
Жимы носками на тренажере для жимов ногами 2 x 8-10		Жимы вниз с прямым грифом 2 x 6-9
Подъемы на носки стоя 2 x 8-10		Жимы вниз одной рукой или на блоке с веревочной рукоятью 1 x 8-12
Подъемы на носки стоя 1 x 18-20		Сгибания рук на скамье Скотта* 3 x 10,7, 5
Подъемы на носки сидя 1 x 18-20		<i>Суперсет в стиле AFTERSHOCK</i>
Вторник и пятница (Грудь, дельты, спина)		Сгибания рук на наклонной скамье «Паучьи» сгибания рук 1 x 6-9
Жимы лежа*	3 x 10,7 5	Концентрированные сгибания рук 2 x 7-10
<i>Суперсет в стиле AFTERSHOCK</i>		<i>Суперсет в стиле AFTERSHOCK</i>
Отжимания от брусьев широким хватом 1 x 6-9		Обратные сгибания рук в запястьях со штангой 1 x 8-10
Разведения рук на блоке или кроссовере 1 x 6-9		Обратные сгибания рук в запястьях с гантелями 1 x 8-10
Разведения рук на блоке или кроссовере 1 x 8-12		<i>Суперсет в стиле AFTERSHOCK</i>
Жимы на наклонной скамье 2 x 7-10		Сгибания рук в запястьях со штангой 1 x 10-12
<i>Суперсет в стиле AFTERSHOCK</i>		Сгибания рук в запястьях со штангой за спиной 1 x 10-12
Разведения рук на Пек-Дек 1 x 6-9		Повороты предплечий 1 x макс
Разведения рук на блоке в наклоне 1 x 6-9		Подъемы колен в наклоне 1 x 8-10
Жимы из-за головы* 3 x 10,7, 5		<i>Суперсет в стиле AFTERSHOCK</i>
<i>Суперсет в стиле AFTERSHOCK</i>		Подъемы туловища на «римском стуле» 1 x 8-10
Подъемы одной руки в сторону на блоке в наклоне 1 x 6-9		Кранчи 1 x 8-10
Подъемы одной руки в сторону стоя 1 x 6-9		Кранчи на тренажере «Наутилус» 1 x 8-12
Подъемы обеих рук в стороны сидя 1 x 8-10		Повороты головы (в 4-х направлениях) 1 x 10
Подъемы рук вперед 1 x 8-10		
Тяги вниз широким хватом или подтягивания к груди* 3 x 10,7,5		
<i>Суперсет в стиле AFTERSHOCK</i>		
Пулловеры на тренажере 1 x 6-9		

* Выполняются в стиле «пирамиды», с увеличением отягощения в каждом последующем сете.

Х: Нечего смеяться над старым большим человеком!

(Они делают по 1 сету тяжелых подъемов на носки сидя после 1 легкого разминочного сета. Затем выполняют в суперсете жимы носками на тренажере для жимов ногами с подъемами на носки стоя на тренажере. Всего 2 суперсета).

Л: Что, все?

Х: Не радуйся преждевременно. Мы еще не делали «разжигания» в высоком числе повторений. 1 сет стоя и затем последний - сидя.

Л: О, Господи! Надеюсь, не в суперсете?

Х: Нет, но число повторений должно быть в каждом сете не менее 15, в противном случае тебя ожидает штрафной подход в качестве наказания.

(Они выполняют по 1 подходу подъемов на носки стоя на тренажере в высоком числе повторений, затем по 1 подходу подъемов на носки сидя на тренажере в высоком числе повторений).

Х: Хорошо, готовь миксер, а я

пошел за протеином.

Л: И не забудь про двух симпатичных девушек...

Х: А об этом забудь - они все разбежались, глядя на твои стоны во время работы на икры!

Л: А я считаю, что если они и разбежались, то, скорее, потому, что, глядя на тебя, они вспомнили про своих папочек...

Х: Какой же ты злока сегодня! Придется завтра на тебе отыграться, нагрузив тебе «случайно» пару лишних дисков в жимах лежа. **IM**

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



АМИНОКОМПЛЕКСЫ

АМИНО 2500

АМИНО 3000

АМИНО 3600

Амино 3600, 3000, 2500 - научно сбалансированные источники аминокислот, позволяющие эффективно восстановить аминокислотный баланс в мышцах после интенсивной тренировки. Во все комплексы специально добавлен витамин B6, способствующий эффективному усвоению аминокислот.

ВСАА ПЛЮС

ВСАА ПЛЮС - высокоэффективная формула, содержащая незаменимые для роста и восстановления мышц аминокислоты: L-Лейцин, L-Валин и L-Изолейцин.

МИХАИЛ БЕКОЕВ

Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ



Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции



www.ironman.ru

ВСЕРЬЁЗ И НАДОЛГО

XXI
power

ЖИДКИЕ ПРОДУКТЫ XXI POWER

XXI Power

ГУАРАНА

Питьевая ГУАРАНА XXI POWER - натуральный растительный источник кофеина - поддерживает высокий энергетический уровень организма во время интенсивных нагрузок!

1600 мг экстракта гуараны в одной ампуле!

XXI Power

СЖИГАТЕЛЬ ЖИРА

СЖИГАТЕЛЬ ЖИРА XXI POWER - активная жиросжигающая формула, стимулирующая обмен веществ и способствующая переработке лишнего жира в полезную энергию!

800 мг гуараны, 1000 мг L-карнитина и комплекс необходимых витаминов в одной ампуле!

XXI Power

L-КАРНИТИН

Высокоэффективная жидкая форма L-КАРНИТИНА XXI POWER - активно прорабатывает лишний жир в полезную энергию!

1500 мг жидкого L-карнитина в каждой ампуле!



**Питание XXI
- УВАЖАЮ ЗА КАЧЕСТВО!**

Сергей Огородников - мистер ЮНИВЕРС 2005 среди профессионалов

Голограмма XXI POWER - гарантия подлинности продукции фирмы XXI POWER



Реализуйте своей **Часть 1** мышечный потенциал за ГОД!

Майк Ментзер (Mike Mentzer)
Фотографии Джон Балик (John Balik)

В этой статье Майк Ментзер высказывает и обосновывает предположение, что для достижения своего потенциала человеку, возможно, требуется совсем немного времени - даже меньше, чем считает Артур Джоунз. Ментзер может показаться несколько противоречивым, но следует признать, что он способен заставить человека задуматься, как ни один писатель в данной области.

До появления большинства величайших технологических открытий этого столетия - таких как самолет, радио, телевидение, космические полеты и персональные компьютеры - кто бы мог даже подумать о возможности их существования? Разве что только ученые, занимавшиеся исследованиями в данных областях. Несколько десятилетий тому назад человечество считало полет на Луну невозможным. А телевидение, которое я считаю величайшим изобретением в истории? До его изобретения подавляющее большинство ученых даже не предполагали о возможности его существования, и поэтому даже не ставили своей целью подобное изобретение. Что касается самолета, то еще с незапамятных времен человек предпри-

нимал попытки имитировать полет птицы. Однако даже сама идея телевидения не могла прийти человеку в голову, поскольку в природе ничего подобного не существует - ничего, что могло бы стать ключом к появлению этого величайшего, не имеющего себе равных устройства. Представьте себе из чего оно только состоит: искусственно генерированные радио и телевизионные волны, несущие совершенное цветное изображение и звук в каждый миллиметр пространства заданной территории и т.д.

(Интересное примечание. Артур Джоунз в весеннем номере Exercise Protocol за 1999 год писал: «Братья Райт без всякой помощи со стороны научного сообщества построили самолет, который после многих лет испытаний и совершенствова-

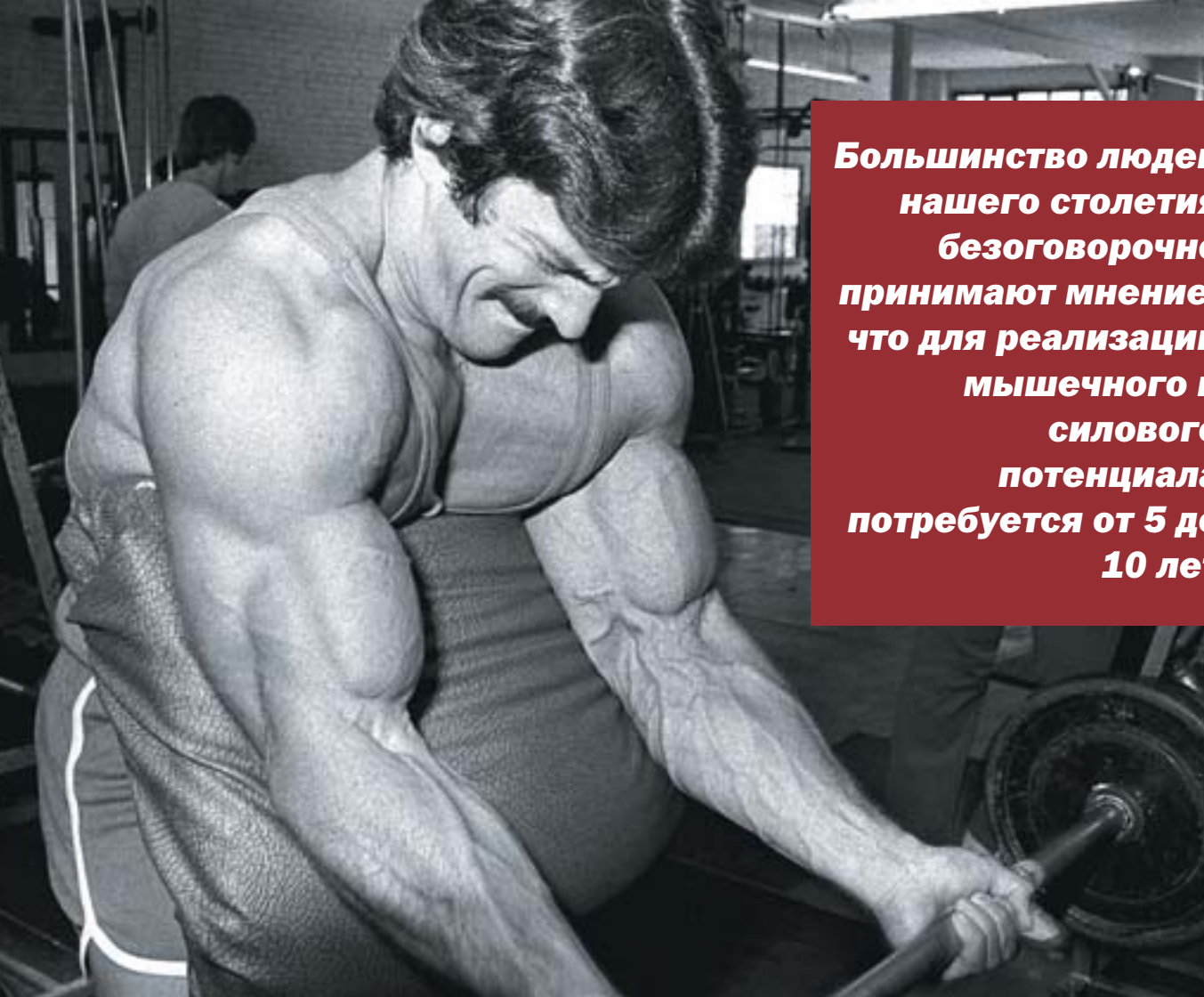


ния конструкции все же полетел. Однако, большинство ученых продолжали считать, что полеты невозможны даже спустя несколько лет ежедневных полетов братьев Райт на глазах у тысяч свидетелей.

Затем, когда некоторые ученые все же уверовали в возможность полетов, то первое, что они попытались предпринять - это выкрасть патент на это изобретение у братьев Райт. Александр Белл, изобретатель телефона и, в последствие, директор музея Smithsonian в Вашингтоне, вступил в преступный сговор с целью похищения этого патента у братьев Райт...»

Такая же ответная реакция возникла и на изобретенные мистером Джоунзом тренажеры Nautilus со стороны представителей ортодоксального бодибилдинга и так называемого «сообщества по научному тренингу». Я имею в виду пример с мнемоническим устройством, а именно IRACS. Сначала это изобретение было проигнорировано, затем его осмеяли, раскритиковали в пух и прах, но затем подделали и, наконец, украли патент на его изобретение. Без зазрения совести. То же самое происходит с созданием и распространением моей теории силового тренинга.

Но самым примечательным является все же пример с одним культуристом, который был довольно известным чемпионом лет 30 назад. Так вот он недавно заявил, что открыл - и теперь продает - «потрясающий новый способ тренинга, базирующийся на интенсивности и тренировках, длящихся всего 9 минут!» Но самое интересное заключается в том, что именно он за последние годы написал несколько статей, критикующих мою теорию тренинга. А не так недавно он вдруг закупил внушительное количество моих книг оптом, чтобы продавать их через свою компанию. Несомненно, он прочитал все мои книги, так как вскоре после их приобретения (но до его «потрясающего открытия») я получил от него письмо, где восхвалялись мои «великолепные» идеи. Письмо заканчивалось словами искренней благодарности за то, что я научил его лучшему способу тренинга.)



**Большинство людей
нашего столетия
безоговорочно
принимают мнение,
что для реализации
мышечного и
силового
потенциала
потребуется от 5 до
10 лет**

Большинство людей нашего столетия безоговорочно принимают мнение, что для реализации мышечного и силового потенциала потребуется от 5 до 10 лет. Почему? Из-за полного и абсолютного отсутствия необходимых теоретических знаний. Единственным источником информации для небольшого числа людей, занимающихся пауэрлифтингом и бодибилдингом, были журналы по физкультуре, где печаталась одна и та же информация о пользе упражнений со швейцарским мячом, с утяжеленной палкой, с кое-какими отягощениями, а также субъективные мнения их странноватых издателей.

По окончании Второй Мировой войны силовой тренинг получил более широкое признание. Врачи осознали острую необходимость раненых в реабилитации для восстановления силы поврежденных частей тела. Необходимость в эф-

фективной реабилитации ускорила эволюцию тренинга с отягощениями. Де Лорме и Уоткинс провели первые, хотя и элементарные, исследования, благодаря которым возросло признание тренинга с отягощениями научным сообществом - признание, которое затем привело к появлению журналов по бодибилдингу. Данные исследований, проведенных в этой области, были противоречивыми, но, тем не менее, на их основе был сделан краткий обзор. Де Лорме и Уоткинс в своей первой работе рекомендовали следующую программу:

** 1 сет из 10 повторений с весом, составляющим 50% максимального веса, который можно поднять в 10 повторениях.*

** 1 сет из 10 повторений с весом, составляющим 75% максимального веса, который можно поднять в 10 повторениях.*

** 1 сет из 10 повторений с ве-*

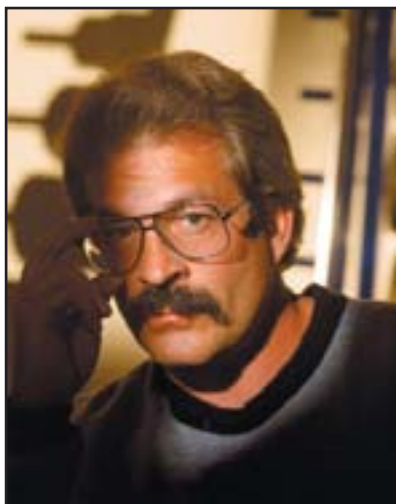
сом, составляющим 100% от максимума.

В сущности, Де Лорме и Уоткинс рекомендовали делать 3 подхода для каждого упражнения, обычно в 10 повторениях, трижды в неделю. Вообще у числа три в нашей культуре традиционное магическое значение: Три Медведя, Святая Троица, трехразовое питание и мистическая вера в то, что катастрофы случаются трижды. (Читая Аристотеля, я обнаружил, что древние греки тоже были предрасположены к числу три). Поэтому почему бы Де Лорме не придерживаться трех сетов, описанных выше? Преимущество этих 50, 75 и 100% от максимума представляет собой ошибочное, хотя и наукообразное мнение. Подход Де Лорме был подхвачен Бобом Хоффманом, издателем журнала Strength & Health. Этот журнал, будучи основным изданием в области сило-

вого тренинга в 50-60-е годы, способствовал распространению «науки о современных физических упражнениях». Хоффман в своих публикациях рекомендовал программу из трех сетов в 10 повторениях каждого из 12 упражнений (как он говорил, «чертова дюжина»), которые нужно делать трижды в неделю. Я всегда отношусь подозрительно к так называемым «научным открытиям», полагающимся на традиционные числа - такие, как 10 и 12. В науке нет места случайному или традиционному. По-настоящему продуктивными являются те принципы упражнений, которые опираются на врожденный эмпиризм или логику, совмещенную с чувственным опытом.

В 60-е годы Джо Вейдер решил отвоевать львиную долю рынка бодибилдинга и пауэрлифтинга у своего «бога» Хоффмана. Для этого ему нужно было представить публике что-то совершенно новое. И он достиг своей цели, использовав более современную терминологию в своих статьях и рекламах, помещая фотографии известных бодибилдеров на ярких обложках своих журналов, продавая пищевые добавки и, что немаловажно, представив новый, «научный» подход к бодибилдингу. Наконец, он учредил Weider Research Clinic - квазинаучный форум, в котором принимали участие чемпионы по бодибилдингу и писатели, некоторые из них были методистами в области тренинга. Джо, как и многие из его коллег, искренне верил, что если у методиста в области тренинга есть степень доктора философии, то все его статьи на данную тему можно было считать неоспоримыми и абсолютными, что в свою очередь позволяло называть статьи Джо научными.

(Примечание для молодых, наивных и неосведомленных: не все ученые находятся в поиске истинной правды или стоят на ее страже. Вспомните братьев Райт и Александра Белла. Не совершайте ошибку, думая, что степень доктора философии является отражением прототипа Платона в современном мире. На самом деле, как высказался Эйн Рэнд, из-за краха философии в XIX



веке наука сейчас идет похожим, хотя и более медленным путем в веке нынешнем. Это естественно, поскольку философия является фундаментальной, всеобъемлющей наукой. Другими словами, как сказал Аристотель, философия - это основа всех наук. Цель философии - определить фундаментальную природу реальности, чтобы затем специальные науки могли изучать ее отдельные аспекты. В XIX веке интеллигенция приняла философию Эммануила Канта и, таким образом, обеспечила крах философии. Кант был субъективистом и верил, что реальность не является реальной, и что человеческий мозг бессилен постигнуть другую реальность.

Позвольте напомнить вам, что буквы «Ph.D.» означают «доктор философских наук». Принимая это во внимание, хочется отметить, что в современной философии преобладают в основном кантианцы, и роль философии заключается в распространении гносеологического критерия, чтобы направлять человеческие знания в целом, а специальные науки - в частности. На самом деле удивительно то, что мы являемся свидетелями продолжающегося разрушения (или дезинтеграции) науки, включая науку о тренинге. Многие методисты даже не знают основ своей науки.

И если вы думаете, что это слишком профессионально и заумно, то вспомните: 23 столетия тому назад в Золотом Веке в Греции мужчины одновременно превозносили силу ума и красоту тела. Они четко по-

нимали: чтобы достичь совершенства, нужно не только здоровое, мускулистое тело, но также здравый ум в этом самом теле.)

Главным принципом, который исповедовал тренер чемпионов и его подопечные, была контрабандная логика, т.е. чем больше, тем лучше. Им это казалось очевидным: чем больше знаний, больше денег, т.е. больше ценностей - тем лучше. Поэтому, чем больше упражнений - тем лучше. (На самом деле, ничто не может быть очевидным, за исключением того, что мы сами способны ощутить. К примеру, покраснение яблока при созревании очевидно, это не требует доказательств). Развитие практических и научных подходов для повышения эффективности тренировок в бодибилдинге требует абстрактных знаний, находящихся за пределами очевидного, т.е. неосознаемых, таких, как концепции теории и принципа.

Самые выдающиеся постсовременные философы (кантианцы) не хотят, чтобы мы задумывались о высших абстрактных принципах. Хочется привести высказывание одного из их самых известных философов - Майкла Фуко: «Моя работа раздражает людей, поскольку я не ставлю своей целью предлагать глобальные принципы или все анализировать. Концепция философии больше не является судом чистого разума, который защищает или разоблачает претензии на знания, даваемые наукой, моралью, искусством или религией. Скорее всего голос философии - это что-то вроде осведомленного дилетанта». И если вы полагаете, что эта чушь адресована заоблачным интеллектуалам, то вы ошибаетесь. «И это уже проникло в бодибилдинг (как и в любую другую область человеческой жизни)», - так говорили двое самых ярких моих критиков в докладе, отражающем влияние Канта и Фуко. Джефф Эверсон, к примеру, несколько лет назад в журнале «Muscle & Fitness» заявил, что «в бодибилдинге нет никаких фундаментальных принципов». В то же время, совсем недавно Фред Хэтфилд высказал мнение, что «все



**Мы же с вами
живем не в
Золотом Веке,
а скорее в какой-
то “черной дыре”,
и это все из-за
отказа от
философии, т.е.
фундаментальных
принципов**

теории тренинга хороши». По существу, оба эти заявления являются одним и тем же, поскольку, если все теории тренинга хороши, то значит нет никаких фундаментальных принципов, и тогда можно сказать, что нет и производных от них принципов. Если ни фундаментальных, ни производных принципов нет, тогда и знаний тоже нет. Может, для кого-то их на самом деле нет, или, по крайней мере, они им не нужны. Но фундаментальные принципы в бодибилдинге все-таки существуют. И когда вы прочтете всю эту статью полностью, то сможете уловить эти принципы и их взаимосвязь.

(Как я уже говорил, Золотой Век в Греции был действительно «золотым», поскольку люди верили в существование и важность принципов. Мы же с вами живем не в Золотом Веке, а скорее в какой-то черной дыре, и это все из-за отказа от философии, т.е. фундаментальных принципов. А когда отрицаются фундаментальные принципы, то этические тоже безжалостно отвергаются, поскольку они являются их производными, т.е. основываются на философии. Любой, у кого ребенок учится в средней школе, не хочет верить в то, что мы живем в черной дыре. Смерть и убийство были целью Канта и Фуко. И это не совпадение, что Гитлер и Эйхман были кантианцами. В конце концов, если эта реальность не реальна, то и человек тоже не реален. Так почему бы его не истребить? Подумаешь, никто не узнает, поскольку, как уверял Кант, разум бессилен. Те же, кто согласен со мной, запомните, что в бодибилдинге самая главная вещь, которая важнее мускулистого тела - это живое тело.)

Все это было незадолго до того, как Джо Вейдер завоевал этот рынок, умело «манипулируя людьми» (это его собственные слова). Теперь появился более разумный стиль тренинга, как заявили Де Лорме и Хоффман. Это была целая система Вейдера, состоящая из 2-х и более часовых тренировок дважды в день, с использованием Двойного Сплита. А позднее - трижды в день по системе Тройного Сплита. Понятно, что этот сумасшедший, марафонский тренинг 6 раз в неде-



лю являлся ничем иным, как слепым удвоением трехдневной системы тренинга Де Лорме и Хоффмана, которая не работала для натуральных, не употреблявших стероиды его читателей, тратящих сотни долларов в месяц на его «чудесный», постоянно увеличивающийся арсенал пищевых добавок.

Многие из его читателей не понимали, что все эти мускулистые чемпионы, тренировавшиеся по системе объемного тренинга, принимали стероиды и другие фармакологические препараты (количество которых постоянно росло), чтобы увеличить восстановительные способности и, таким образом, избежать хронической, тяжелой и бессмысленной перетренированности. (Кто, скажите мне, в здравом уме будет тренироваться от 4-х до 6-ти часов в день, 6 раз в неделю? И почему 6 раз в неделю? Ну что ж, на это есть простой «научный» ответ: вы берете седьмой день для отдыха!)

Все это продолжалось до начала 70-х годов, пока не появился необычный человек, достаточно разумный, чтобы смело и успешно бросить вызов этому безумию и предложить свою более рациональную альтернативу тому, за что так ратовали Вейдер и Шварценеггер, а именно - Артур Джоунз. Пока Вейдер слепо опирался на непроверенные и не вызывающие, по его мнению, сомнений доктрины «чем больше, тем лучше», Джоунз отреагировал резко, выразив презрение интеллектуально наивному подходу Вейдера, и, нарушая устоявшееся мнение, предложил иную точку зрения - «чем меньше, тем лучше». Он рекомендовал не делать от 12 до 20 сетов на каждую часть тела 6 раз в неделю, а вместо этого - от 12 до 20 сетов, но не на одну мышечную группу, а на все тело трижды в неделю. (Опять это магическое число три!).

Наиболее сообразительные культуристы сразу поняли, что адская программа Вейдера не способна вызвать существенный прогресс, в отличие от истинного теоретического подхода к тренингу Джоунза.

Вскоре после того, как Джоунз предложил свою теорию на страницах журнала Ironman, я и многие другие спортсмены поняли, что прогресс, который обещала данная теория, возможен. Джоунз неоднократно заявлял, что для реализации мышечного и/или силового потенциала требуется не 5-10 лет, как многие думали, а всего-навсего два года! Как бы ни верило это меньшинство в Джоунза и его революционный подход, однако вскоре стало ясно, что и в нем есть недостаток. Мы не хотели этого признавать, но результатов, на которые мы надеялись, не наблюдалось. Да, прогресс был немного большим, чем при слепом, нетеоретическом объеме тренинга. Большим, но все же недостаточным.

Все это продолжалось до 1980 года, пока я по окончании своей соревновательной карьеры не загорелся идеей во что бы то ни стало найти ошибку в теории высокоинтенсивного тренинга Джоунза. **IM**

(Вторую часть этой статьи читайте в следующем номере)

Ставьте высокие цели

Сконцентрируйтесь на достижении своих максимальных результатов



Я горжусь тем, что я - убежденный натурал. Я никогда не использовал никаких стероидов и диуретиков. Я вовсе не пытаюсь «наехать» на химию, но хотел бы узнать ваше мнение по поводу того, что означают понятия «бездопинговый» и «натурал». У меня много друзей среди культуристов - от профессионалов IFBB до лучших среди натуралов. С одним из них - Майком Д'Анжелло (Mike D'Angelo) - я регулярно общаюсь. Он очень уважает Вас, Ваши цели и достижения, вот почему я решил написать Вам.

Что Вы думаете по поводу правил таких соревнований, как *Musclemania* и *NPC Team Universe*, которые считаются соревнованиями натуралов? Почему в них позволяет участвовать всем, кто не использовал химию только последние 6 месяцев, или что-то в этом роде? Ведь это допускает определенный цикл принятия допингов. Я не хочу упоминать имен, но лично знаю двух

ребят, которые используют химию в межсезонье, а затем слезают с нее в стратегический период перед *Team Universe*, и при этом каждый год занимают все более высокие места.

В своих статьях Вы говорите, что «натуральные бодибилдеры часто сами устанавливают для себя психологический барьер, ограничивая этим свои возможности». Но их вполне можно понять, раз организаторы престижных соревнований допускают к участию тех, кто воздерживается от «химии» только последние 6 месяцев. Разумеется, этим действительно натуральным культуристам хочется «играть на равном поле», но разве это возможно при таких-то правилах?

Я считаю нечестным помещать спортсмена на обложку журнала и называть его «натуралом», когда он не более года назад принимал химию, а потом утверждать, что любой человек сможет достичь таких же замечательных результатов. Ведь все те, кто действительно разбирается в бодибилдинге, сумеют отличить правду от вымысла.

Глядя на этих ребят, очень трудно поверить в то, что они натуралы. Особенно с учетом моих познаний в области бодибилдинга. Поверьте, я не собираюсь обсуждать кого-то - это их дело. Меня интересуют

только мои собственные результаты, и я с гордостью могу сказать, что я - 100% натурал.

Организаторам соревнований нужно устанавливать более строгие требования. Тогда среди победителей мы сможем увидеть действительно одаренных, трудолюбивых людей, а не специалистов по обходу системы допинг-контроля с помощью водных растворов анаболических и диуретиков.

Ваше беспокойство вполне понятно. К сожалению, если кто-то из бодибилдеров хочет обмануть систему, применяя химию, то с этим ничего не поделаешь. Это не поддается контролю.

Что касается лично Вас, то Вы можете контролировать достижение Ваших собственных максимальных результатов. Вы должны всегда быть уверенным в том, что выжали из себя все и приложили максимум усилий в бодибилдинге. Независимо от того, насколько тяжело вы тренируетесь или насколько научно обоснованным является ваш подход к тренингу - всегда есть еще более высокий уровень, которого нужно стремиться достичь. Можно постараться увеличить отягощение еще на пару килограммов, выполнить на одно повторение больше и сделать тренировку более эффективной. Вашей целью может также быть улучшенный режим питания и приема пищевых добавок - этот перечень можно продолжать и дальше.

Разум - это необыкновенная машина. Когда вы должным образом используете ваш разум и ежедневно находитесь в устойчивом эмоциональном состоянии, вы можете добиться поразительных результатов в улучшении телосложения. Я считаю, что невозможно полностью подключиться к этому благоговейному источнику энергии, если вы волнуетесь по поводу плохих вещей, которые могут произойти и, возможно, привести вас к неудаче. Даже если эти мысли только в вашем подсознании, они будут вас сдерживать. Невозможно мобилизовать все силы, если постоянно присутствуют мысли о возможной неудаче, особенно если вас каким-либо образом обманывают. В данном случае мысли о том, что другие бодибилдеры нечестно используют химию, буквально «разрушают» Вас (раз уж вы упомянули об этом несколько раз). Конечно, я не спорю, Ваше волнение вполне обосновано.

Что я подразумеваю под словами «натурал» или «бездопинговый атлет»? Сначала позвольте мне заметить, что все, сказанное ниже - это всего лишь мое личное мнение, а не какое-то общепринятое правило.

В мире бодибилдинга «натуральным», или «нестероидным», можно назвать того, кто участвовал в соревнованиях, предусматривающих допинг-контроль. Подразумевается, что методы тестирования были надежными, эти бодибилдеры не принимали стероиды, гормон роста или нелегальные фармакологические препараты для улучшения телосложения.

Период времени, в течение которого бодибилдер обязан воздержаться от использования химии, в разных организациях может быть различным. Большинство организаций требуют, чтобы спортсмены не при-

нимали химию, по крайней мере, год. Другие могут потребовать 3 или 5 лет, или даже всю жизнь. При этом Вы по собственному выбору можете принимать участие в тех соревнованиях, в которых хотите, если соответствуете требованиям.

Все это приводит к спорам по поводу того, может ли спортсмен, который использовал химию в прошлом, быть включен в категорию «натуралов». Мнения по этому поводу поровну разделились. Те, кто никогда не использовал химию, считают, что нужно лишить статуса «натурала» всех тех, кто в прошлом принимал ее. А бодибилдеры, которые в прошлом прибегали к помощи стероидов, считают что, поскольку они прекратили их использование, они больше не оказывают никакого влияния на их результаты.

В разных культуристических организациях используются различные методы тестирования. Наиболее распространенный и эффективный способ - это детектор лжи. Некоторые организации прибегают к анализу мочи, некоторые используют оба этих метода. Иногда тестирование участников соревнований носит выборочный характер, но все-таки большинство соревнований тестируют каждого из участников.

Я считаю, что натуралом может считаться тот, кто не использует запрещенные препараты - то есть те, которые нельзя приобрести легально. Это запрещенные наркотические вещества или обычные фармакологические препараты, которые не считаются специализированными препаратами для бодибилдинга, но могут способствовать потере жира или улучшению сна.

Однако, не все согласны с моим определением. Меня критиковали за использование прогормонов, хотя они продаются вполне легально и не противоречат правилам культуристических организаций. Но я все же претендую на то, чтобы считаться натуралом. (Я ведь не использую ничего противозаконного).

Все бодибилдеры используют специальные спортивные пищевые добавки, и я считаю, что их использование должно допускаться.

Если Вы читали многие из моих работ, то знаете, что этот вопрос я считаю спорным. Это не имеет отношения к Вам и Вашему потенциальному прогрессу в бодибилдинге. Вы никогда не использовали химию, и не собираетесь? Это здорово! Я сделаю все, что смогу, чтобы помочь Вам достичь Ваших целей. А теперь примемся за работу.

Когда вы должным образом используете ваш разум и ежедневно находитесь в устойчивом эмоциональном состоянии, вы можете добиться поразительных результатов в улучшении телосложения.

Урок №1: Только от Вас самого зависит Ваш прогресс в бодибилдинге и нахождении способа прорваться сквозь физические или умственные ограничения, которые у Вас могут возникнуть. То, что делает (или делал в прошлом) кто-либо, не имеет никакого отношения к Вам лично и к тому, чего лично Вы можете достигнуть.

Некоторые критикуют меня за эту позицию и считают, что мне следует активнее выступать против использования химии и осуждать тех, кто использует ее или использовал в прошлом. Ну, это спорный вопрос. Если люди верят в это, я должен уважать их мнение. Я считаю, что это моя обязанность - делиться с бодибилдерами во всем мире своими стратегиями - как физическими, так и психологическими - которые привели меня к успеху. Одна из них - это не смотреть, что делают другие, а сосредоточиться на себе, на своем тренинге и достижении своего генетического потенциала. Бодибилдинг - это очень сложный вид спорта, и невероятно трудно сохранять мотивацию и приверженность одновременно. Лично я не хочу усложнять себе жизнь, думая о том, что делают другие.

А ты уверен, что те ребята действительно принимают химию? Или это просто доминирующее мнение окружающих и сплетни? Запомни, большинство людей настроены негативно по отношению к допингам, поэтому отказываются давать то признание другим, которое они заслуживают - особенно когда это «бросает вызов» их собственным достижениям.

Честно говоря, я не смотрю на то, чем занимаются другие культуристы. Да, я верю, что среди них есть мошенники. Но я не думаю, что в натуральных соревнованиях преобладает обман, как хочется верить многим «натуралам».

Однако, позвольте мне на мгновение усомниться в том факте, который Вы приняли за правду. В соревнованиях Musclemania и NPC Team Universe период, в течение которого нельзя использовать химию составляет не несколько месяцев, а год. Те бодибилдеры, о которых Вы говорите, что они стратегически используют химию и занимают из года в год все более высокие места, на самом деле используют химию «не стратегически». Там нет никакой «стратегии» - это просто прямое мошенничество. Организаторы Musclemania и NPC Team Universe стараются не допускать этого.

Меня всегда удивлял этот, достаточно удобный, образ мышления - считать, что те, кто выигрывает соревнования, обязательно делают это нечестным путем! Майкл Д'Анжело - бодибилдер, которого Вы очень уважаете - выиграл в своем классе Musclemania. Я же выиграл абсолютную категорию на Musclemania и NPC Team Universe, и смею Вас заверить, что химию я не принимал. Если те ребята, о которых Вы говорите, на самом деле мошенничали, то это никак не повлияло на победу Майка или мою.

Майк выиграл потому что он, будучи натуральным, имеет потрясающее сложение. Я выиграл благодаря тяжелой работе, знаниям и опыту. И еще, скажу вам от-

кровенно, я был настроен на достижение такой невероятной формы на NPC'98 Team Universe, так как был ужасно оскорблен пятым местом в предыдущем году.

А что, если эти ребята с каждым годом становятся все лучше и лучше потому, что они тоже работают тяжелее или становятся более разумными в своей соревновательной подготовке? Не будет ли стыдно дискредитировать их только потому, что они стали более настойчивыми и улучшили результаты? И я никогда не спешу «показывать пальцем» на тех, у кого потрясающее телосложение, потому что по себе знаю, как концентрация и решительность могут преобразить человека. К сожалению, мне пришлось испытать это на себе, когда другие, глядя на мои достижения, называли меня мошенником и лгуном.

По этому поводу мне приходилось беседовать с моим напарником по тренировкам Тони Ружерио. Он так же, как и Вы, полагал, что лучшие из натуралов на самом деле принимают химию. Нет сомнения в том, что эта точка зрения (по его собственному признанию) влияла на его тренинг, питание и опыт в бодибилдинге, когда он готовился к соревнованию.

Однажды я посоветовал ему: «Тони, тебе следует избавиться от этих переживаний, преодолеть все страхи и сомнения, взять свои мысли под контроль. Может быть, все эти мошенники, о которых ты говоришь, выступают не в твоем классе. Не лучше ли тратить свои драгоценные силы и время на то, чтобы тренироваться тяжелее, тщательней планировать диету и сохранять позитивный настрой? Не стоит тратить время попусту на переживания по поводу тех вещей, которые вне твоего контроля».

За пять месяцев наших совместных тренировок Тони превратил свое обычное тело весом 77 кг в 79 кг твердых мышц. Его тело очень хорошо реагировало на философию тяжелого, интенсивного тренинга, которой я с ним поделился, и он значительно прибавил в объеме и силе. По моим подсчетам, он добавил 4-5 кг сухих мышц за чрезвычайно короткий период времени.

Сейчас Тони в гораздо лучшей форме - с тех пор, как он выкинул из головы свои тревоги. Если когда-то его амбиции в бодибилдинге были очень ограниченными, то сейчас он снова с оптимизмом мечтает о построении потрясающего телосложения - точно так же, как 10 лет назад, будучи подростком.

«Твой организм не сможет усвоить то количество протеина, которое ты ешь каждый день, Скип! Куда ему столько - более 200 г протеина в день?». Я помню, как Тони говорил мне об этом, когда только начал тренироваться. Сейчас же он сам потребляет 400 г ежедневно.

Как я уже говорил, Вы не сможете напрячь все силы и поднять планку до более высокого уровня, если Вы допускаете мысли о том, что в конце можете потерпеть неудачу. Сконцентрируйтесь на себе, выжмите все из себя, стремитесь все время к более высокому уровню и просто наслаждайтесь тренировками. Это то, что Вы сами можете контролировать. Все остальное в руках Божьих. **IM**

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



JOINT FORMULA

Натуральная формула для здоровья
кожи, ногтей, волос, суставов, и связок

ГЛЮКОЗАМИНА СУЛЬФАТ

ХОНДРОИТИНА СУЛЬФАТ

Необходимые добавки
для здоровья суставов



ИЛЬЯ ВАРОВ

Чемпион МИРА по кикбоксингу 2004 г
Победитель международного турнира
КУБОК СЛАВЯНСКИХ ГОСУДАРСТВ 2004 г



Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции



www.ironman.ru

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



СУПЕР L-КАРНИТИН

**НАПИТОК, ЭФФЕКТИВНО
ПРЕОБРАЗУЮЩИЙ ЖИР В ЭНЕРГИЮ**

Одна капсула СУПЕР L-КАРНИТИНА содержит 1500 мг
высокоочищенного L-карнитина, полученного методом
микробиологического синтеза

МИХАИЛ БЕКОЕВ
Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ



ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ
НАПИТКИ

ЛИДЕР

ВСЕГДА ВПЕРЕДИ!

L-КАРНИТИН

Напиток, обогащенный витаминами, минеральными солями и L-карнитином. Эффективно утоляет жажду и восполняет в клетках запас солей и витаминов, теряемых вместе с потом во время тренировки.

ЙОХИМБЕ

Новый энергетик, включающий в качестве мощного стимулятора 2500 мг экстракта йохимбе. Способствует повышению потенции, подпитке общей энергией организма и сжиганию жира в области ягодиц и бедер.

ИЗОМИНЕРАЛ

Напиток, обогащенный витаминами и минеральными солями. Эффективно утоляет жажду и восполняет в клетках запас солей и витаминов, теряемых вместе с потом во время тренировки.

МАРАФОН

Углеводный энергетический напиток, позволяющий быстро восстанавливаться и сохранять силу и энергию на протяжении всей тренировки.

ШОК

Углеводный энергетический коктейль, обогащенный гуараной, витамином С и минералами. Способствует повышению работоспособности, преодолению физической и умственной усталости.

ИЛЬЯ ВАРОВ

Чемпион МИРА по кикбоксингу 2004 г
Победитель международного турнира
КУБОК СЛАВЯНСКИХ ГОСУДАРСТВ 2004 г

Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции



www.ironman.ru

Часть первая

Повторение является фундаментальным строительным кирпичиком тренировки. Одно или несколько повторений составляет сет, а число сетов определяет объем тренировки, продолжительность и интенсивность упражнения. Повторение может состоять из разных комбинаций позитивного и негативного движений, а также статического удержания.

К примеру, в подтягиваниях повторение включает в себя подъем тела к перекладине, затем возврат в исходную позицию. Если вы решили задержать тело в верхней позиции на несколько секунд, чтобы увеличить статическое напряжение, это все равно является одним повторением. Если вашей мышечной силы недостаточно, чтобы поднять собственное тело, но вы можете допрыгнуть до верхней позиции и затем медленно опуститься, контролируя мышцы, это тоже будет одно повторение - или, если быть более точным, эксцентрическая (или негативная) его фаза. Если вы решили взять штангу с огромным весом в силовой раме, приложили огромные усилия и при этом не сдвинули ее с места, то это будет изометрическое (или статическое) повторение.

Есть и более комплексные движения, в которых вы поднимаете вес на одну треть, опускаете на несколько дюймов, затем поднимаете еще на одну треть, снова опускаете на несколько дюймов и т.д., пока не завершите упражнение полностью. Эта техника называется «повторение с притормаживанием».

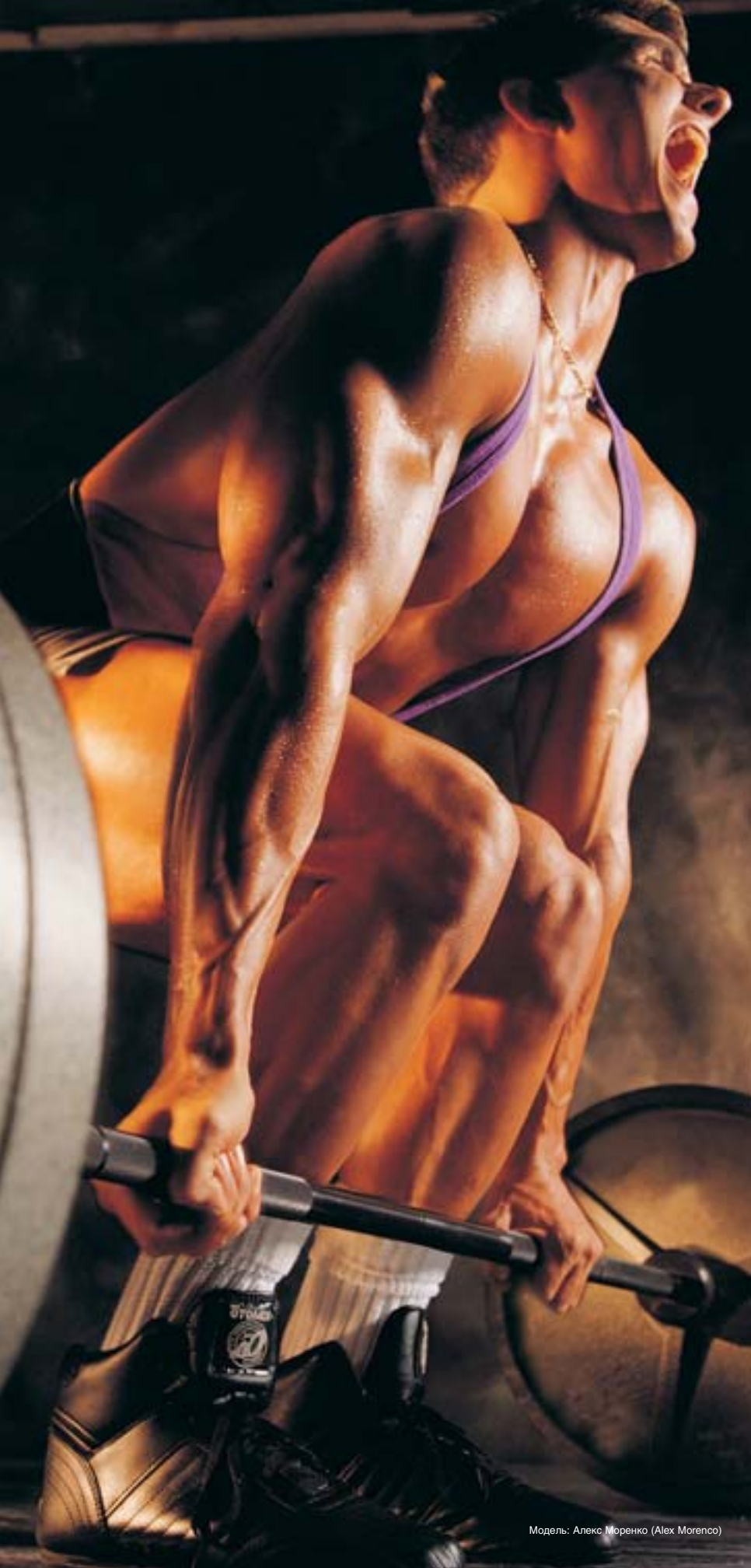
Повторение может включать в себя различные схемы и комбинации, но, независимо от его структуры, оно является наиважнейшим элементом работы, сдвигающей метаболизм, который можно классифицировать и измерить. Другими словами, повторение - это тот инструмент для сравнения, с помощью которого можно определить ценность и прогресс той или иной программы. Благодаря повторению человек всегда может отдавать себе отчет в том, на каком уровне

ПОВТОРЕНИЕ

Научный обзор
основного
элемента
тренинга
с отягощениями

Брайан Джонстон
(Brian Johnston)

Фотограф Майкл Невье (Michael Neveux)



он был и на каком он находится сейчас, чтобы планировать свои цели в соотношении с другими переменными величинами тренировки, т.е. величину проделанной работы.

Фазы повторений

Повторение может состоять как из одной фазы, так и из целой комбинаций фаз:

1) *Концентрическая (позитивная) фаза, или фаза подъема.* Это самая трудная фаза движения, поскольку для поднятия веса мышцам приходится преодолевать как гравитацию, так и внутримышечное трение. По мере того, как мышцы сокращаются, чтобы поднять вес, поперечные мостики миофиламентов медленно скользят вдоль актиновых миофиламентов, развивая усилие и производя движение - и, в результате, возникает трение. Иначе говоря:

Концентрическая сила = Мышечная сила - Внутримышечное трение

Это все равно, что толкать кирпич вверх по крутому деревянному уклону, где сила трения будет замедлять движение. После того, как вы уже не сможете больше совершить еще одно позитивное повторение в правильной технике, ваши мышцы все еще способны на уступающее усилие, работая в эксцентрическом режиме.

2) *Эксцентрическая (негативная) фаза, или фаза опускания.* Это самая легкая фаза. Мышечное трение между актином и миозином при опускании отягощения помогает работать против силы гравитации. Поэтому:

Эксцентрическая сила = Мышечная сила + Внутримышечное трение

Это все равно, что медленно двигать кирпич вниз по деревянному уклону, когда трение тормозит нисходящее движение.

Согласно научным исследованиям, эксцентрическая фаза наиболее способствует росту силы и объема по двум возможным причинам: 1) На эксцентрическом участке происходит меньшее взаимодей-



Модель: Ден Лонг (Don Long)

Повторения в слабом и сильном участках амплитуды для увеличения объема и силы мышц

В любом упражнении, которое вы делаете, вам приходится останавливать сет, если вы не в состоянии больше сдвинуть вес в самой слабой части амплитуды, а это значит, что сильный участок недогружается. К примеру, в жиме штанги лежа мертвой точкой у большинства тренирующихся является верх первых двух третей движения. Когда вы сталкиваетесь с этим и прерываете сет, ваши силовые возможности работы на сильном участке еще достаточно велики. Чтобы решить эту проблему, разделите ваше движение, делая повторения в слабейших двух третях с последующими повторениями в более сильном участке оставшейся одной трети.

В жиме штанги лежа возьмите вес, который на 10-20% легче вашего рабочего веса в 8 повторениях. Опустите гриф на грудь и затем выжмите его на две трети движения. Когда вы дошли до отказа, попросите вашего партнера помочь вам выжать ее до конца, опуская ее затем только на одну треть амплитуды в каждом сильном участке повторения. Продолжайте до тех пор, пока не достигнете отказа.

Вот некоторые упражнения, на которых вы можете попробовать эту технику.

В этих упражнениях вы должны делать повторения в первых двух третях движения до отказа, с последующими повторениями в последней трети движения до отказа:

Квадрицепсы: приседания со штангой, жимы ногами

Дельты: жимы штанги из за головы

Трицепсы: жимы вниз на блоке

Пресс: кранчи на блоке или на абдоминальной скамье

А в этих упражнениях делайте повторения в верхних двух третях до отказа, с последующими повторениями в нижней трети движения до отказа:

Бицепсы: концентрированные сгибания рук

Икры: подъемы на носки стоя в тренажере

Бицепсы бедер: сгибания ног лежа

ствие между актином и миозином, а это означает, что при опускании груза работает меньше мышечных волокон, но задействованные волокна получают больший стресс; 2) поскольку мышцы наиболее сильны на негативной фазе повторения и, следовательно, могут иметь дело с более тяжелыми весами (в среднем, на 40% больше) использование этих более тяжелых весов значительно истощает мышечные ресурсы. Но будьте осторожны, поскольку более интенсивные тренировки не всегда являются более благоприятными, т.к. большие усилия, направленные на увеличение силы, влияют на восстановительные способности.

3) *Статическая (изометрическая), или фаза удержания.* Изометрия определяется как «равнодействие». Следовательно, изометрическое упражнение подразумевает зафиксированное положение мышц под напряжением. Сила, измеренная между силовыми показателями концентрической и эксцентрической сил - примерно на 20% больше концентрической и на 20% меньше эксцентрической. Это происходит из-за того, что при отсутствии движения нет и трения. А значит, не возникают дополнительные силы трения, чтобы уменьшить или увеличить мышечное усилие. Поскольку изометрическая сила больше концентрической, вы можете прекратить в любой момент концентрическое движение с сопротивлением, даже в пиковой точке, в любом повторении, включая последнее и самое сложное, а затем продолжить до завершения повторения. К примеру, вы начинаете делать жим штанги из начальной позиции, затем задерживаете ее на несколько секунд на расстоянии около 10 см от груди, а потом продолжаете движение вверх. Если вы не можете остановить и задержать вес на какое-то время, то избыток кинетической и накопленной энергии (сила за счет сжатия и распрямления тканей наподобие пружины) помогает завершить подъем практически без сокращения мышц.

Вопреки всеобщему мнению, по мере того, как способность генерировать большую эксцентрическую силу возрастает, то же самое происходит с изометрической и концентрической силой. Увеличение изометрической силы вызовет увеличение концентрической и эксцентрической силы, а возрастающая концентрическая сила ведет к возрастанию изометрической и эксцентрической силы. Силы, вызванные негативной, позитивной и статической работой, не являются самостоятельным явлением, они просто проявляются по-разному благодаря специфическим эффектам сил трения, как было объяснено выше. Таким образом, независимо от методических подходов, сила развивается универсально на протяжении всей рабочей амплитуды движения. К примеру, если вы недостаточно сильны, чтобы сделать позитивное подтягивание и отжимание на брусьях, то выполнение только негативных подтягиваний и отжиманий, в конечном счете, вызовет общее увеличение силы, и вы со временем сможете сделать и позитивные повторения.

Амплитуда движения (АД)

Амплитуду движения можно разбить на три уровня:

1) *Анатомическая амплитуда движения.* Это полная амплитуда - от растяжения до сокращения. Практически во всех упражнениях почти невозможно проработать всю анатомическую АД с достаточным сопротивлением. Однако, для улучшения функциональных возможностей, совсем не обязательно делать упор на всю анатомическую АД. К примеру, в анатомической АД подъемов рук в стороны средний дельтоид отводит плечевую кость из начальной позиции виса до тех пор, пока рука не поднимется до верхнего положения, но сопротивление здесь самое большое тогда, когда руки параллельны полу.

2) *Активная амплитуда движения.* Это относится к тому участку амплитуды, который обычно задействуется в упражняемом движе-

нии. К примеру, в активной АД подъема рук в стороны средний дельтоид отводит плечевую кость из начальной позиции до уровня, когда рука перпендикулярна туловищу или немного выше.

3) *Целевая амплитуда движения.* Это касается особой области активной амплитуды движения, которую вы хотите выделить, будь это самый сильный участок амплитуды с выгодной рычажностью, либо самый слабый с неблагоприятной рычажностью. К примеру, при выполнении подъемов рук в стороны средний дельтоид отводит плечевую кость в горизонтальное положение, затем опускает ее только на две трети пути вниз, чтобы сохранить постоянное напряжение дельтоидов, потом, опуская дальше в исходную позицию, значительно снижает мышечное напряжение, давая время на отдых и восстановление.

И, хотя это является излишним при использовании тренажеров с переменным сопротивлением, поскольку они поддерживают достаточную интенсивность на протяжении всей активной АД, тренировка с целевой амплитудой движения эффективна при работе со свободными отягощениями. Большинство упражнений со свободными отягощениями не являются оптимальными, поскольку они способны обеспечить соответствующее напряжение только в целевой зоне. Я наглядно продемонстрировал этот феномен на нескольких моих клиентах, обычно использующих сгибания рук со штангой, попросив их делать то же самое на тренажере Наутилус, увеличивающем сопротивление по мере приближения к точке максимального сокращения бицепса. В каждом случае моим клиентам приходилось прилагать немалые усилия, чтобы закончить последнюю треть движения. Это происходит из-за того, что при сгибаниях рук со штангой вам нужно пройти точку, где ваши руки согнуты примерно на 90 градусов, и вес отягощения, которое вы можете протащить через эту точку, ограничен. В результате, возникает нео-

птимальное сопротивление в последней трети движения для стимуляции роста силы. Неспособность моих клиентов контролировать или завершать последнюю треть движения на тренажере Наутилус объясняется вовсе не несовершенством техники, как некоторые могут предположить, а тем, что они не испытывали затруднения, выполняя первые две трети движения. Основная идея вышесказанного заключается в том, что для оптимального прироста силы на всех участках активной АД вы должны использовать и другие упражнения, обеспечивающие достаточное сопротивление в тех частях амплитуды, которые не были затронуты первым упражнением.

Целевая АД: использование свободных отягощений на слабых участках амплитуды

Вы должны тренировать малые мышечные группы, такие, как икры, предплечья, кисти и шея, на протяжении всей активной амплитуды движения. Большинство других мышечных групп, однако, получают пользу от тренинга в целевой амплитуде (на самом слабом участке). Простейший пример - это роль грудных мышц при выполнении жимов штанги лежа, поскольку трицепсы часто устают первыми и, более того, выполняют основную работу близ точки выключения. Исключая верхнюю часть упражнения, вы фокусируете свое внимание и продолжительное напряжение на грудных мышцах. В отличие от упражнения на Пек-Дек, жим штанги лежа не дает пикового сокращения и, по большей части, должен быть ограничен в амплитуде, пока вашей целью не станет тренировка для увеличения силы трицепсов близ точки выключения.

Когда вы исключаете верхнюю часть жима лежа, необходимо использовать какое-нибудь второе упражнение, чтобы значительно загрузить мышечные волокна в позиции наибольшего сокращения грудных мышц. Этого можно достигнуть, используя Пек-Дек и



Модель: Дэни Хестер (Даллу Хестер)

Все, сказанное выше, подтверждено фактом, что по крайней мере 80% населения имеют кривую силы типа S, где «S» означает - специфичность («specific»). Это значит, что сила увеличивается только в пределах ± 12 градусов от той амплитуды, в которой вы тренируете мышцу. Другими словами, если вы выполняете частичные повторения в жиме лежа на сильном или слабом участке амплитуды и у ваших мышц кривая силы типа S, то они не будут совершенствовать силу на оставшихся участках амплитуды. Вот почему некоторые тренирующиеся на самом деле

группу (которая не будет задействоваться при выполнении других упражнений) не менее 2 месяцев, затем вернитесь к тренингу в полной амплитуде движения. Если, вернувшись к первоначальному тренингу в активной АД, вы не потеряли силу, или даже увеличили ее, то вы относитесь к G типу, если нет - то вы, скорее всего, тип S.

Артур Джоунз (Arthur Jones) открыл этот феномен S и G во время длительной работы с корпорацией MedX Corporation. Оказывается, что поведение людей типа S обусловлено мышечной физиологией - саркомерами мышцы (т.е. единицами, которые образуют протеиновые миофиламенты). Они сначала сокращаются у точек прикреплений мышц, а затем сокращения распространяются на середину мышечного брюшка. Дело в том, что не все мышечные волокна работают в любой точке сокращения, что отражает природу сохранения энергии (зачем попусту тратить энергию на все мышечные волокна в полной АД, если активность происходит только в какой-то конкретной зоне?) Более того, по этой причине мышцы не будут приобретать силу на всей амплитуде до тех пор, пока они не будут стимулированы на этой самой полной амплитуде. Что касается того, почему люди типа G способны увеличивать силу независимо от системы тренинга, то это пока еще неизвестно.

Тренировки на слабом участке амплитуды требуют работы с сопротивлением меньше обычного. Но, в то же время, они являются более интенсивными, поскольку исключается работа в точках выключения и сохраняется постоянное напряжение. Если вы хотите выполнить работу с полным выключением мышцы перед тем, как достигните сиюминутного мышечного отказа, вам нужно записать, когда этот отказ происходит (например, после 6 повторений и 60 секунд работы с отягощением) и продолжительность (например, 5 секунд) перед тем, как сделать еще несколько повторений. Если вы не делаете таких пометок, то ваши тренировочные записи будут неточными, т.к.

кроссоверы, или же с помощью активной или целевой АД в верхней половине упражнения. На самом деле, наша методология Positions-of-Flexion (POF) журнала IRONMAN основывается на отборе нескольких упражнений для полного и оптимального набора силы.

Однако, учтите, что включение второго или даже третьего упражнения повлияет на ваши функциональные и восстановительные возможности, увеличив при этом уровень стресса и необходимость в дополнительном дне отдыха, чтобы полностью восстановиться. Если ваши способности к восстановлению ниже средних, то есть вам очень тяжело делать за одну тренировку много упражнений, то вам следует прибегнуть к отдельным тренировкам, нагружая отдельные мышечные группы, а не комбинируя их все в одном занятии. К примеру, одна тренировка на грудные мышцы может состоять только из жимов лежа, а другая - из разведенных гантелей в стороны на Пек-Дек.

теряют в силе, когда возобновляют тренировки по системе полной АД после того, как в течение продолжительного времени тренировались по системе частичной АД, хотя силовая результативность могла значительно вырасти при работе в частичной амплитуде.

И наоборот, остальные 20% тренирующихся обладают кривой силы типа G, что означает «общий» («general»). Несмотря на то, что тренинг ограничивается целевой амплитудой, их сила растет на всей амплитуде, так что они могут тренироваться по системе частичных повторений, делая всего одно упражнение, и при этом достигать удовлетворительных результатов. Однако, даже у индивидуумов типа G самое значительное проявление силы фиксируется в специфической тренируемой зоне, а не равномерно по всей амплитуде.

Чтобы определить, к какому типу вы относитесь, попробуйте поэкспериментировать с тренировками в частичных повторениях на какую-нибудь отдельную мышечную

отдых изменяет степень и эффект метаболической работы, позволяя частичное восстановление. В сущности, включение короткого отдыха между повторениями сродни стилю тренинга отдых/пауза и состоит не из одного продолжительного сета, а из 2-х и более субсетов.

Достигнув полного отказа в сете на слабом участке амплитуды, вы можете потом увеличить интенсивность, незамедлительно включив сет частичных повторений на сильном участке амплитуды того же упражнения. Примером такого суперсета может служить жим ногами на первые 2/3 амплитуды до мышечного отказа с последующими повторениями в последней 1/3 амплитуды. Эта комбинация способствует стимуляции активных участков амплитуды, не вызывая необходимости в дополнительных упражнениях - хотя это влияет на восстановление, и поэтому требуется больше дней отдыха между тренировками. Чтобы сохранить число тяжелых частичных повторений и общее время нагрузки, вы можете увеличить вес отягощения.

Жим ногами является примером упражнения, которое позволяет совершить 10 или более повторений с неизменным отягощением на сильном участке амплитуды. В упражнениях на более слабые мышечные группы такие преимущества рычажности менее очевидны - скажем, в жимах лежа, жимах стоя и сгибаниях рук со штангой.

Целевая АД: работа со свободными отягощениями на сильных участках амплитуды

Атлеты-силовики - в частности, пауэрлифтеры - очень часто включают тренировки с частичными повторениями, подвергая мышцы работе с очень тяжелыми весами в трети или четверти движения. Это позволяет приспособить их мягкие ткани к работе с весами тяжелее обычных, настраивая и психологически подготавливая атлета к работе с максимальными весами. Очень важно выполнять такую работу в силовой раме со страховочными стопорами, чтобы не дать штанге рухнуть вниз.

Тренировки на сильном участке амплитуды с большими весами могут подвергать большому стрессу суставы из-за работы с существенными перегрузками. Следовательно, это может легко привести к перетренированности или микротравмам, если вы не включите более продолжительные периоды отдыха для восстановления мягких тканей.

Другим недостатком тренинга в ограниченной амплитуде является то, что вы не можете с точностью определить протяженность рабочих участков движения в каждом повторении от тренировки к тренировке. Другими словами, пока что-нибудь вас не остановит в конце амплитуды - например, страховочные стопоры в силовой раме - вы можете невольно сократить или удлинить АД. Очень важно придерживаться строгой техники, чтобы быть уверенным, что АД остается постоянной и под абсолютным контролем. Для этого лучше всего выполнять повторения в неизменном темпе, чтобы поддерживать постоянство. **IM**



Эффективные жиросжигающие комплексы

Супер Сжигатель жира - это новый напиток, дающий прилив жизненных сил и восполняющий запас энергии за счёт балластного жира. Содержит L-карнитин - известный переносчик жирных кислот и натуральный экстракт гуараны, эффективно стимулирующий переработку жира в полезную энергию



Супер L-карнитин - это напиток, эффективно преобразующий жир в энергию. Одна капсула Супер L-карнитина содержит 1500 мг высокочистого L-карнитина, полученного методом микробиологического синтеза. Такой L-карнитин не включает в себя примесного D-карнитина, а также иных нежелательных примесей.

Новый ПОДХОД К "БАЗОВОЙ" ПОДГОТОВКЕ АТЛЕТОВ

**Артур Джангирян,
ГСОУ РГАФК «Измайлово»,
Атлетический зал «БЕКАС»**

Как правило, начинающие атлеты, начитавшись журналов по бодибилдингу, пытаются строить свои тренировочные программы, копируя тренировочные комплексы своих кумиров, не задумываясь над тем, что эти комплексы рассчитаны на профессионалов, уже прошедших более или менее длинный путь в спорте. Более того, любая тренировочная программа строго индивидуальна и должна учитывать реализованные в рамках генотипа фенотипические и функциональные особенности каждого спортсмена.

Копируемые новичками профессиональные тренировочные программы по степени своей сложности, как правило, стоят на высшей иерархической «ступени» многолетнего тренировочного процесса. Каждый спортсмен должен быть, как минимум подготовлен к их «восприятию». Такая подготовка может быть обеспечена использованием в тренировочных программах достаточно простых и широко известных спортсменам упражнений, направленных на увеличение силы и объема наиболее крупных мышц человеческого организма и укрепление его суставно-связочного и сухожильного аппарата. Список этих упражнений представлен в приведенной ниже таблице (таблица 1) и может быть расширен в связи с целями и задачами, стоящими перед каждым спортсменом в отдельности. При этом возможные возражения оппонентов по поводу травмоопасности, например, становой тяги лишены каких-либо оснований. С таким же успехом можно считать потенциальным источником травм любое физическое упражнение. Если вы выполняете упражнение технически правильно и выбираете объем и интенсивность работы адекватно своему функциональному состоянию, то это гарантирует исключительно позитивный эффект от тренировки.

Следует особо отметить тот факт, что использова-

ние в качестве теоретического базиса построения спортивной тренировки как концепций признанных отечественных спортивных теоретиков Л. П. Матвеева (1997), В. Н. Платонова (1988, 1996) и Ю. В. Верхошанского (1998), так и эмпирических по своей сути воззрений Дж. Вейдера, не позволяет обеспечить оптимальной эффективности тренировочного

Таблица 1. Примерный тренировочный комплекс начинающего атлета

Первый этап

Вид упражнения	1 неделя	2 неделя
1 день		
Приседания	1x12, 1x10*, 4x8/70%	1x10*, 1x8*, 5x6/75%
Выпрямления ног	3x10/60%	3x10/60%
Жимы штанги лёжа	2x10*, 5x6/75%	1x12*, 1x10*, 4x8/70%
Жимы штанги узким хватом	4x8/70%	4x8/70%
Жимы штанги лёжа широким хватом	3x10/65%	3x10/65%
Голень	4x12/60%	4x12/60%
Подъёмы туловища	4x10 (10-15 кг)	4x10 (10-15 кг)
Кранчи	1x30 (10-15 кг)	1x30 (10-15 кг)
2 день		
Становая тяга	1x12, 1x10*, 4x8/70%	1x10*, 1x8*, 5x6/75%
Шраги со штангой	3x10/60%	3x10/60%
Тяга Т-грифа	4x8/70%	4x8/70%
Сгибания рук со штангой	1x8*, 1x8*, 3x8/60%	1x8*, 1x8*, 3x8/60%
Жимы штанги +45	2x10*, 5x6/75%	2x10*, 4x8/70%
Подъёмы туловища	4x10(10-15 кг)	4x10 (10-15 кг)
Кранчи	1x30 (10-15 кг)	1x30 (10-15 кг)
3 день		
Приседания	1x12, 1x10*, 5x6/75%	1x12, 1x10*, 4x8/70%
Жимы ногами	3x10/60%	3x10/60%
Жимы штанги из-за головы сидя	2x10*, 5x6/75%	2x10*, 4x8/70%
Жимы штанги с груди сидя	4x8/70%	5x6/75%
Разведения рук в стороны с гантелями	3x10/60%	3x10/60%
Голень	4x12/60%	4x12/60%
Подъёмы туловища	4x10 (10-15 кг)	4x10 (10-15 кг)
Кранчи	1x30 (15-20 кг)	1x30 (15-20 кг)

Второй этап

Вид упражнения	1 неделя	2 неделя	3 неделя
1 день:			
Становая тяга	1x12, 1x10, 4x8/70%	1x15, 1x12, 3x10/60%	1x10*, 1x8*, 5x6/75%
Сгиб ног лежа	3x10/60%	3x10/60%	3x10/60%
Тяга штанги в наклоне	1x10, 1x8*, 3x8/70%	1x10, 1x8*, 3x8/70%	1x10*, 1x8*, 3x8/70%
Бицепс со штангой	1x8, 1x8*, 3x8/60%	1x8, 1x8*, 3x8/60%	1x8*, 1x8*, 3x8/60%
Жим штанги +45	2x10*, 5x6/75%	2x10*, 4x8/70%	2x10*, 4x8/70%
Голень	4x12/60%	4x12/60%	4x12/60%
Подъем туловища	4x10 (10-15 кг)	4x10 (10-15 кг)	4x10 (10-15 кг)
Скручивания	1x30 (15-20 кг)	1x30 (15-20 кг)	1x30 (15-20 кг)
2 день:			
Разгиб ног	3x10/50%	3x10/50%	3x10/50%
Приседания	1x15, 1x12, 3x10/60%	1x10*, 1x8*, 5x6/75%	1x12, 1x10*, 4x8/75%
Жим шт. лежа	1x10*, 1x8*, 5x6/75%	1x12, 1x10*, 4x8/70%	1x15, 1x12, 3x10/60%
Жим штанги узким хватом	4x8/70%	4x8/70%	4x8/70%
Разводка гантелей лежа	1x12*, 3x10/60%	1x12*, 3x10/60%	1x12*, 3x10/60%
Подъем туловища	4x10 (10-15 кг)	4x10 (10-15 кг)	4x10 (10-15 кг)
Скручивания	1x30 (15-20 кг)	1x30 (15-20 кг)	1x30 (15-20 кг)
3 день:			
Становая тяга	1x10*, 1x8*, 5x6/75%	1x12, 1x10, 4x8/70%	1x15, 1x12, 3x10/65%
Шраги со штангой	3x8/75%	3x10/75%	3x8/75%
Жим штанги с груди сидя	1x10*, 1x8*, 5x6/75%	1x12, 1x10, 4x8/70%	1x10*, 1x8*, 5x6/75%
Жим штанги из-за головы сидя	4x8/70%	5x6/75%	4x8/70%
Махи гантелей в наклоне	3x10/60%	3x10/60%	3x10/60%
Голень	4x12/60%	4x12/60%	4x12/60%
Подъем туловища	4x10 (10-15 кг)	4x10 (10-15 кг)	4x10 (10-15 кг)
Скручивания	1x30 (15-20 кг)	1x30 (15-20 кг)	1x30 (15-20 кг)

Третий этап

Вид упражнения	1 неделя	2 неделя
1 день		
Приседания	1x10*, 1x8*, 5x6/75%	1x15, 1x12, 3x10/60%
Выпрямления ног	3x10/65%	3x10/65%
Жимы штанги лёжа	1x11*, 1x10, 4x8/70%	1x15, 1x12*, 3x10/65%
Жимы штанги узким хватом	4x8/70%	4x8/70%
Жимы штанги лёжа широким хватом	3x10/60%	3x10/60%
Голень	4x12/60%	4x12/60%
Подъёмы туловища	4x10 (10-15 кг)	4x10 (10-15 кг)
Кранчи	1x30 (15-20 кг)	1x30 (15-20 кг)
2 день		
Становая тяга	1x12, 1x10*, 4x8/70%	1x10*, 1x8*, 5x6/75%
Шраги со штангой	3x10/70%	3x10/70%
Тяга Т-грифа	2x10*, 3x8/70%	2x10*, 3x8/70%
Сгибания рук со штангой	1x8*, 1x8*, 3x8/60%	1x8*, 1x8*, 3x8/60%
Жимы штанги +45	1x10*, 1x8*, 5x6/75%	2x10*, 4x8/70%
Подъёмы туловища	4x10 (10-15 кг)	4x10 (10-15 кг)
Кранчи	1x30 (15-20 кг)	1x30 (15-20 кг)
3 день		
Приседания	1x12, 1x10*, 4x8/70%	1x10*, 1x8*, 5x6/75%
Жимы ногами	3x10/65%	3x10/65%
Жимы штанги из-за головы сидя	2x10*, 5x6/75%	2x10*, 4x8/70%
Жимы штанги с груди сидя	4x8/70%	5x6/75%
Разведения рук в стороны с гантелями	3x10/60%	3x10/60%
Голень	4x12/60%	4x12/60%
Подъёмы туловища	4x10 (10-15 кг)	4x10 (10-15 кг)
Кранчи	1x30 (15-20 кг)	1x30 (15-20 кг)

Где: * - разминка; % - вес отягощения в процентах от максимального веса освоенного в данном упражнении.

процесса культуриста. Не отрицая ценности исследований этих ученых применительно к традиционным видам спорта, мы бы хотели указать, что в интересах бодибилдинга пока никаких серьезных работ подобного рода не проводилось. При построении тренировки культуриста согласно любой из указанных концепций, в свою очередь базирующихся на представлениях о процессе адаптации организма к физическим нагрузкам Г. Селье (1935, 1952, 1960 и др.), Ф. З. Меерсона, М. Г. Пшенниковой (1988), В. Н. Платонова (1988) и других, огромное количество времени и усилий начинающего спортсмена бессмысленно «рассеивается» по всем группам мышц в ущерб «основному» мышечному массиву. В нашей практической работе при планировании тренировочного процесса в качестве физиологической базы мы использовали осно-

вные положения теории функциональных систем П. К. Анохина (1958, 1968, 1975, 1980 и др.) и предложенной С. Е. Павловым (1998, 1999) теории адаптации. Указанные концепции позволяют рассматривать процесс адаптации к физическим нагрузкам (а, следовательно, и приспособительные изменения в организме спортсмена) с системных позиций, делают этот процесс предельно специфичным и направленным. Однако, основным отличием применяемых нами тренировочных программ от широко используемых ныне является допущение нами возможности частичной адаптированности организма спортсмена к специфической тренировочной работе, что позволяет строго направленно добиваться требуемого максимального тренировочного эффекта. Следует сказать, что указанные принципы ранее крайне успешно были апробированы в тренировках легкоатлетов [А. П. Бондарчук, 1986].

В качестве примера вниманию читателя можно было бы предложить один из применяемых нами в работе - как с новичками, так и с уже достаточно опытными спортсменами - тренировочный комплекс (см. таблицу 1). Его использование позволяет нашим ученикам достаточно успешно увеличивать свои силовые показатели и прибавлять в мышечной массе даже без задействования так называемых пищевых добавок и фармакологических средств. К слову, мы отнюдь не являем-

Третий этап (продолжение)

Вид упражнения	3 неделя	4 неделя
1 день		
Приседания	1x12, 1x10*, 4x8/70%	1x10*, 1x8*, 5x6/75%
Выпрямления ног	3x10/60%	3x10/60%
Жимы штанги лёжа	1x8*, 1x6*, 6x2/92%	1x10*, 1x8*, 5x6/75%
Жимы штанги узким хватом	4x8/70%	4x8/70%
Жимы штанги лёжа широким хватом	3x10/60%	3x10/60%
Голень	4x12/60%	4x12/60%
Подъёмы туловища	4x10 (10-15 кг)	4x10 (10-15 кг)
Кранчи	1x30 (15-20 кг)	1x30 (15-20 кг)
2 день		
Становая тяга	1x10, 1x8, 1x6, 6x2/95%	1x15, 1x12, 3x10/65%
Шраги со штангой	3x10/65%	3x10/65%
Тяга Т-грифа	2x10*, 3x8/70%	2x10*, 3x8/70%
Сгибания рук со штангой	1x8*, 1x8*, 3x8/60%	1x8*, 1x8*, 3x8/60%
Жимы штанги +45	1x10*, 1x8*, 5x6/75%	2x10*, 4x8/70%
Подъёмы туловища	4x10 (10-15 кг)	4x10 (10-15 кг)
Кранчи	1x30 (15-20 кг)	1x30 (15-20 кг)
3 день		
Приседания	1x15, 1x12, 3x10/60%	1x10, 1x8, 1x6, 6x2/95%
Жимы ногами	3x10/60%	3x10/60%
Жимы штанги из-за головы сидя	2x10*, 5x6/75%	2x10*, 4x8/70%
Жимы штанги с груди сидя	4x8/70%	5x6/75%
Разведения рук в стороны с гантелями	3x10/60%	3x10/60%
Голень	4x12/60%	4x12/60%
Подъёмы туловища	4x10 (10-15 кг)	4x10 (10-15 кг)
Кранчи	1x30 (15-20 кг)	1x30 (15-20 кг)

Таблица 2. Отдельные силовые показатели спортсменов экспериментальной группы до и после выполнения предложенной им программы

N	Испытуемые	Возраст	Рост	Вес	Жим лежа			
					Исх	Контр	Прирост	%
1	С-ев	24	194	110	60	105	45	75.0
2	Н-ов	32	203	103	50	85	35	70.0
3	К-ев	34	176	70	53	90	37	69.8
4	Б-ин	24	182	95	100	140	40	40.0
5	К-ин	29	180	90	110	135	25	22.7
6	К-ов	21	175	82	95	130	35	36.8
7	Н-ин	20	172	79	80	120	40	50.0
	М	26.3	181.3	89.9	78.3	115.0	36.7	52.1
	m	5.4	11.3	14.0	24.3	22.0	6.2	20.0

N	Испытуемые	Приседания				Становая тяга			
		Исх	Контр	Прирост	%	Исх	Контр	Прирост	%
1	С-ев	60	115	55	91.7	80	130	50	62.5
2	Н-ов	50	90	40	80.0	60	120	60	100
3	К-ев	60	195	35	58.3	70	130	60	85.7
4	Б-ин	100	140	40	40.0	140	210	70	50.0
5	К-ин	140	190	50	35.7	150	200	50	33.3
6	К-ов	105	145	40	38.1	120	160	40	33.3
7	Н-ин	90	135	45	50.0	125	170	45	36.0
	М	86.4	130.0	43.6	56.3	106.4	160.0	53.6	57.3
	m	32.0	34.2	6.9	21.9	35.9	35.6	10.3	26.8

Где: М - среднегрупповые показатели; m - среднегрупповые отклонения; D - изменение изучаемых показателей (в абсолютных величинах - кг); D% - процентное изменение изучаемых показателей.

ся противниками их использования в подготовке спортсмена. Следует лишь оговорить, что применение указанных средств должно быть физиологически обосновано, соответствовать функциональному запросу организма и не наносить вреда здоровью спортсмена.

На первый взгляд предложенная программа может показаться несложной, однако при добросовестном ее выполнении нагрузка характеризуется достаточной интенсивностью, и способна приводить к выраженным перестройкам в организме тренирующегося, включая активный рост силовых показателей и массы мышц.

Предлагаемая программа рассчитана на 24-недельный курс подготовки атлета. При этом необходимо чередовать недельные микроциклы на первом этапе 1-й и 2-й, на втором этапе - с 1-го по 3-й, и на третьем этапе - с 1-го по 4-й недельные микроциклы с целью достижения направленных адаптационных изменений в организме спортсмена, одновременно не позволяя ему уже на ранних этапах цикла подготовки полностью адаптироваться к достаточно однообразной работе. И следует помнить о том, что тренировочный процесс всегда предельно индивидуален, и представленная программа может служить лишь в качестве общего руководства к действию. Вместе

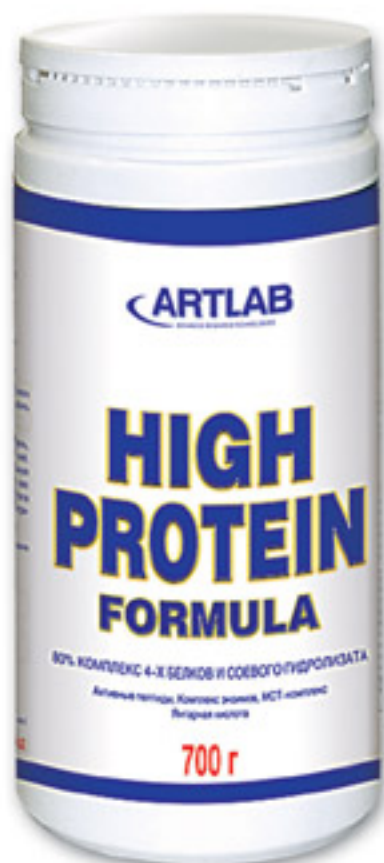
с тем, у нас есть уверенность (основанная, прежде всего, на личном опыте) в достаточной эффективности предложенной программы, что, как мы надеемся, оценит и читатель (см. таблицу 2).

Как свидетельствуют индивидуальные и среднегрупповые данные, представленные в таблице, предложенная нами тренировочная программа оказалась эффективной во всех рассмотренных случаях. При этом индивидуальный разброс абсолютных и процентных величин прироста силовых показателей спортсменов может быть объяснен как генотипическими, так и фенотипическими особенностями каждого из участников экспериментальной группы, при обязательном учете их социального и материального статуса. **IM**



НОВАЯ СТУПЕНЬ

HIGH PROTEIN FORMULA



ARTLAB HIGH PROTEIN FORMULA (HPF)

– уникальный инновационный продукт, созданный с использованием новейших научных разработок.

*В состав High Protein Formula входит специальная белковая матрица **FourProteines™**, обеспечивающая эффективную транспортировку азота, запатентованная формула **AminoSoy™** и формула **LGI™**.*

*В белковую компоненту High Protein Formula входит **четыре вида белка**. Такой состав позволяет максимально сбалансировать белковую формулу по аминокислотам.*

*Внедрение в состав уникальной запатентованной формулы **AminoSoy™** позволяет максимально насытить HPF активными пептидами и аминокислотами в свободной форме.*

*В свою очередь высокобелковая протеиновая матрица **FourProteines™** обеспечивает легкое и наиболее полное усвоение белков, а также обеспечивает эффективную и равномерную транспортировку активного азота в кровоток.*

Сочетание четырех видов белка позволяет поддерживать высокий уровень активного азота в крови на протяжении длительного времени, что в свою очередь стимулирует активный рост мышечной ткани и предотвращает катаболизм.

ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР

EAM SPORT SERVICE

www.sportservice.ru



Специалисты отвечают на ГОРЯЧИХ 1000 ВОПРОСОВ О БОДИБИЛДИНГЕ

Фотограф Майкл Невье (Michael Neveux)

Продолжение . Начало см. в IRONMAN №2, 3, 4, 5, 6 1999, №7 2000

Я тренируюсь уже около 5 лет, занимаюсь по интенсивной программе сплита. Как часто я должен делать перерыв в тренинге (и надо ли это делать вообще)?

Джордж Тернер: Большинство американских бодибилдеров тренируются слишком длительный период перед тем как сделать перерыв на 1 день или около того. В добавок к этому, есть и другие факторы, которые ведут к перетренированности. Это чрезмерное употребление «химии» и игнорирование фундаментальных моральных принципов бодибилдинга так называемыми «элитными бодибилдерами» (возможно, они даже не знают о существовании таковых). Эти ребята могут позволить себе допускать любые ошибки, в том числе перетренировываться, и им не приходится за это расплачиваться. Использование «химии» позволяет им поддерживать высокий азотистый баланс искусственным путем, предупреждая этим появление симптомов перетренированности.

Когда я тренировался в Санта-Монике, в Калифорнии, в 60-е годы, мой близкий друг Арманд Тинни переписывался с великим русским штангистом и тренером Аркадием Воробьевым. По словам Воробьева, в Советском Союзе были настоящие атлеты - действительно, они всегда были первыми в мире. Они тренировались 6 недель, затем 5 последующих дней полностью отдыхали.

С тех пор я практиковал эту же схему со многими бодибилдерами. Я и сам использовал ее, и даже в возрасте за 50 я снова вернулся к ней, когда начал опять готовиться к выступлениям. Я обнаружил, что, хотя атлеты очень погружены в тренинг и психологически не готовы столько отдыхать, но 5 дней отдыха после интенсивного 6-недельного тренинга приносили только пользу.

Но это не означает необходимость полностью перекраивать тренировку. Просто следует стараться избежать попадания в «застой». А это означает хорошую дисциплину и контроль над всеми фазами тренинга. И ничто не приносит более положительных результатов, чем упорядоченность мышления.



Что лучше использовать в пулловерах с согнутыми руками - штангу или тяжелые гантели?

Брэдди Дж.Стейнер: Пулловеры с согнутыми руками - это превосходное базовое упражнение для верхней части тела. Но основа успеха в этом упражнении - это работа с действительно тяжелыми весами. Этого можно добиться с помощью как штанги, так и гантелей. Людям часто кажется, что они достигают немного лучших результатов при использовании, скажем, именно штанги или, наоборот, гантелей. Если же на ваших результатах это никак не отражается - используйте то, что вам хочется.

Для того, чтобы избежать застоя, хорошо чередовать оба этих варианта. Другой эффективный способ - включать оба варианта в одну тренировку. Например, вместо того, чтобы делать 4 сета пулловеров с гантелями, сделайте 2 сета со штангой и 2 - с гантелями.



Почему разминка и растяжка так важны?

Джордж Тернер: Чем старше я становлюсь, тем больше убеждаюсь в огромной важности разминки и растяжки сухожилий (соединительнотканых окончаний мышц, прикрепляющихся к кости). Ведь они крепятся не всегда к плоской кости. Иногда они присоединяются к неровной поверхности кости или к бугоркам. Часть сухожилия бицепса, проходящая под передним дельтоидом, проходит прямо по желобу в кости плеча, называемому «бицепсовым желобком». Если вы не разминаетесь, это сухожилие может разместиться неправильно. А затем, если вы окажете сопротивление на него - например, в ходе тренинга с отягощениями - это может вызвать сильное его сокращение, и сухожилие выйдет из своего нормального положения. При этом возникнет определенное трение, когда сухожилие будет «стараться» вернуться в свое естественное положение. Перед тем, как делать растяжку, всегда хорошо разминайтесь. Никогда не растягивайте холодные мышцы. Разминка должна включать те же упражнения, которые вы намерены делать в ходе тренировки, но с очень маленьким сопротивлением, либо без него, и в довольно большом числе повторений.

Например, если вы собираетесь делать приседы, то и разминка должна быть соответствующей. Выполните поочередные высокие подъемы колен - по 3 сета в 25-50 повторениях каждой ногой. Затем сделайте глубокий выпад, задержавшись в растянутой позиции, потом то же самое другой ногой. Естественный рефлекс растягиваемых сухожилий - они «сокращаются и замирают». Они делают это, чтобы предохранить себя от повреждения. Если вы продлеваете растягивание еще на 10-12 секунд, сухожилие «поймет», что разрыв ему не грозит, и будет сокращаться. Поэтому задерживайтесь в растянутой позиции, считая до 25, и не забывайте перед растяжкой обязательно делать разминку.

Мои тренировки начинаются где-то в 17.00, поэтому вечером я довольно рано ложусь спать. Когда мне следует последний раз есть перед сном?

Джордж Тернер: Под словами «довольно рано» я понимаю где-то 21.30. В этом случае ужинать следует примерно в 17.00., чтобы избежать отхода ко сну с непереваренной пищей в желудке. В противном случае процесс пищеварения значительно замедляется, и участвующая в нем кровь потечет в ноги и «отдаленные уголки» вашего тела. Тем самым вы как бы удвоите период переваривания пищи, при этом вы проснетесь утром с неприятными ощущениями в области желудка.

Избежать этих проблем вы сможете, принимая пищу за 4 часа до сна. Позвольте пище перевариться и попасть в вашу систему, затем уж ложитесь спать - и вы будете спать, как младенец. Проснувшись утром, потренируйтесь на голодный желудок, и вы будете чувствовать себя великолепно!

Я тренируюсь довольно тяжело. Если когда-либо ночью мне не удастся поспать, следует ли тренироваться на следующий день?

Джордж Тернер: Такая же ситуация приключилась и со мной в 1968г во время подготовки к конкурсу «Мистер Калифорния». Я тренировался в одном из залов в Санта-Монике, и помню, как однажды рано утром пришел в зал позаниматься. Это был день тренировки ног, а я был ужасно уставшим после бессонной ночи. Я помню, тогда мне казалось, что вся эта тренировка «пойдет насмарку».

Если вы очень настроены на тренировку, ваш организм моментально реагирует на все, что мешает тренировочному режиму или отклоняет его от нормы - будь то алкоголь или отсутствие сна. Тогда это действительно может выбить вас из колеи.

Единственное, что спасло меня - это то, что я был погружен в тренинг настолько, что, несмотря на усталость, все же начал тренироваться. И, несмотря на бессонную ночь, эта тренировка стала одной из лучших за все время моей подготовки к данному конкурсу.

Когда вы тренируетесь тяжело - а тренировка ног иной и не бывает - ваше сердце бешено гоняет кровь по всей сердечно-сосудистой системе. Таким образом, организм обогащается кислородом, что действует очень освежающе. Честно говоря, после 2,5 часов интенсивных приседаний, дедлифтов и других упражнений я чувствовал себя просто великолепно! Отсутствие сна никак не ощущалось.

В такой ситуации трудно решиться начать тренировку, но когда вы уже погрузились в нее, то вы почувствуете, что отсутствие сна никак не повлияло на силу. Вы такой же сильный, как и всегда, и усиленная циркуляция крови очень быстро вас взбодрит.



Каково ваше мнение по поводу такого стиля тренинга: идете в зал и выполняете те упражнения, которые вам хочется (иными словами, на всех тренировках получаете разные программы)?

Стив Холмэн: Я думаю, такой стиль тренинга приносит определенную пользу - но, скорее, ментальную. Такова человеческая психология. Выполняя какое-либо упражнение первым, вы сначала вызываете нейромышечную адаптацию - связь «нервы-мышцы». Вот почему новички становятся сильнее почти после каждой тренировки, но практически не набирают в объеме в течение первых 4-6 недель работы по какой-либо программе. На каждой последующей тренировке они увеличивают способности мышц к восприятию нервного импульса - и это основная причина увеличения их силы. Но когда нейромышечная связь становится быстрее, их мышцы могут переключиться в режим гипертрофии и начать увеличиваться в размере. Такая адаптация к росту происходит только тогда, когда нейробиологическая адаптация близка к пределу возможной.

Если вы все время выполняете разные программы, вы не даете мышцам возможности развить оптимальную нейромышечную адаптацию в определенных упражнениях. Вот почему я в большинстве случаев все же рекомендую придерживаться какой-либо программы хотя бы 4 недели перед тем как сменить упражнения. Однако, изредка включая в свои тренировки такие занятия, когда вы делаете то, что вам хочется, вы даете себе прекрасную возможность между фазами высокоинтенсивного тренинга «вклинить» неделю тренинга средней интенсивности.



Что лучше всего есть в качестве предтренировочного питания?

Джордж Тернер: Я считаю, что отличной предтренировочной едой может быть следующее: две чашки гранолы с орехами, две чашки йогурта и около половины чашки изюма. Гранола - это прекрасные медленноусвояемые углеводы, а изюм - это фруктоза, очень быстро усвояемый сахар. В йогурте же содержится протеин и ацидофильные культуры, очищающие желудочно-кишечный тракт. Я смешиваю йогурт и гранолу, добавляю грецкие орехи и изюм. Получается превосходная пища, которая обеспечит вам отличную двухчасовую тренировку.

Полезно ли для улучшения результатов в строгих жимах стоя делать некоторое количество повторений тяжелых темповых жимов изза головы?

Брэдли Дж.Стейнер: Темповые жимы - это легендарное упражнение. Конечно, вы извлечете определенную пользу, включая их в свою программу. Но помните, что они дают нагрузку не только на плечи, но и на все тело. Но если вы хотите улучшить результаты в жиме, то лучше выполнять больше жимовых упражнений. А поскольку вас волнуют ваши результаты в строгих жимах стоя, то нужно уделить больше внимания дельтам.

Жимы из-за головы, поочередные или одновременные жимы гантелей и очень тяжелые жимы гантели одной рукой принесут особенную пользу.

Варьируйте количество сетов и повторений в вашей тренировочной схеме. Попробуйте 5x5, 1x6, 1x5, 1x4 и 1x3, в каждом подходе постепенно увеличивая отягощение. Попробуйте делать строгие жимы в очень точной технике - делайте несколько тяжелых синглов. Долой монотонность! Включите в свою программу темповые жимы с большими весами, а также другие вариации жимов.

Сколько должна длиться негативная часть повторения для достижения наилучших результатов?



Стив Холмэн: В стандартных подходах наилучшим вариантом длительности негативной фазы будет около 2 секунд. В негативной фазе вы немного сильнее, поэтому тот вес, с которым вы выполняли обычный сет, недостаточен для необходимой адаптации мышц в негативной фазе. Поэтому я не рекомендую усиливать ее путем замедления скорости ниже нормы (как предлагают некоторые специалисты). Для того, чтобы вызвать перегрузку на эксцентрическом отрезке амплитуды, вам следует использовать чисто негативные повторения.

Негативные повторения являются превосходным способом стимуляции новой мышечной адаптации, но для мышц они довольно трудны. Чисто негативные повторения могут вызвать сильные болезненные ощущения. Поэтому, если вы и используете их, то делайте это не слишком часто. Занятия, построенные на чисто негативном тренинге каждой части тела, могут очень быстро привести культуриста к перетренированности.

Если вы хотите попробовать чисто негативные повторения некоторых упражнений, используйте отягощение на 50-60% больше, чем в обычных сетах. Пусть напарник поможет вам поднять его (возможно, в некоторых упражнениях, вы сможете сделать это самостоятельно - например, в подтягиваниях, отжиманиях и сгибаниях рук), а затем опускайте его, считая до 6. Опять же, это может вызвать боль в мышцах, поэтому будьте осторожны. Боль в мышцах означает их повреждение, а слишком большое повреждение мышечных волокон в результате приведет к перетренированности.

Можно ли проверить свою физическую форму, не имея никакого специального оборудования?



Брэдли Дж.Стейнер: Хороший вопрос! Тестирование общей физической подготовленности включает четыре основных компонента: способность бегать, прыгать, толкать и тянуть. Вот простой тест, который я когда-то использовал при тренировке целой группы мужчин, из спецподразделений.

- Пробежать 1 милю (1,6 км) с грузом 11 кг за 5,5 минут.*
- Преодолеть препятствие высотой 2 м, используя лишь свою силу.*
- Сделать 3 жима лежа с собственным весом.*
- Подтянуться 6 раз с весом 30 фунтов (13,6 кг), привязанным к талии.*
- За 1 минуту сделать 50 безкоризненных подъемов туловища.*
- За 1 минуту сделать 20 выпрыгиваний из глубокого подседа.*
- Взобраться вверх по 6-метровому канату и спуститься вниз.*
- На нормальной скорости проплыть 4 50-метровые дорожки в бассейне.*

Если вы в состоянии проделать все это - вы в хорошей форме. Даже если вы близки к этим результатам, все равно можете считать, что вы в хорошей форме. Однако, если вы не уверены в состоянии своего здоровья, не стоит пытаться все это делать, не получив сперва одобрение врача.

Даже если вас не интересует ваша общая физическая подготовленность, ваша тренировочная программа все равно должна быть достаточно сбалансированной, чтобы развивать и поддерживать общую форму - просто больших и хорошей формы мышц не достаточно.

Я ем много фруктов. Не вредно ли это?

Джордж Тернер: Конечно же, это не вредно. Но, откровенно говоря, если это и приносит пользу, то совсем иную, нежели вы полагаете. Например, все рекомендуют по утрам пить апельсиновый сок - мол, он содержит много витамина С. Но, смею вас уверить, что наряду с этим он содержит еще и сахар в большом количестве! Лучше пейте томатный сок. В нем вдвое больше витамина С, по сравнению с апельсиновым, и очень мало сахара.

Я предпочитаю есть фрукты перед сном, поскольку они усиливают перистальтику кишечника и способствуют его очищению.

У меня два вопроса. Если выбирать по одному упражнению на каждую группу мышц, что бы вы посоветовали? Какое число повторений будет оптимальным, если преследуется цель набора массы и силы одновременно?

Джордж Тернер: Оба эти вопроса очень интересны для большинства серьезно тренирующихся культуристов. Вот наилучшие, на мой взгляд, упражнения для каждой мышечной группы.

Пресс. Подъемы туловища на вертикальной доске с задержанным сокращением.

Бедра. Приседания - это не только самое важное упражнение для бедер, но и наиболее эффективное упражнение для всего тренинга с отягощениями.

Икры. Подъемы на носки стоя в наклоне, с сидящим на спине напарником.

Грудь. Жимы гантелей лежа с паузой в нижней точке.

Широчайшие мышцы спины. Для ширины - подтягивания грудью к перекладине, для толщины - тяга одной гантели в наклоне.

Дельты. Жимы гантелей сидя, без опоры для спины.

Трапеции. Подъемы штанги на грудь в виса.

Выпрямители спины. Мертвая тяга, которая к тому же укрепляет выпрямители тазобедренных суставов и бицепсы бедер.

Бицепсы. Одновременные сгибания рук с гантелями сидя.

Трицепсы. Глубокие отжимания от брусьев в полной амплитуде, без прогиба в спине.

Предплечья. Сгибания и обратные сгибания рук в запястьях (оба эти упражнения одинаково эффективны).

Обратите внимание, что я не включил ни одного упражнения на тренажерах.

Что касается количества повторений - то мне всегда нравилось число 12. Я начинаю с такого количества повторений, а затем повышаю вес в стиле пирамиды, делая, пока могу, по 12 повторений. Но последние подходы могут быть в 10, или даже 5-7, повторениях.



1999 IFBB Mr.

OLYMPIA



Как и в прошлом году,
Ронни Коулмэн
снова поверг
своего
ближайшего
соперника -
Флекса Уиллера



Лонни Тепер (Lonnie Taper)

Фотографии Майкл Невье (Michael Neveux)
и Артуро Наварес (Arturo Navarez)

GNC Live Well

GNC WEIDER



10 октября 1998г, приблизительно в 21.55 Ронни Коулмэн и Флекс Уиллер стояли плечом к плечу в ожидании вердикта Уэйна ДеМильи - кто будет новым Мистером Олимпия после ухода Дориана Йейтса, короля последних шести «Олимпий» (начиная с 1992г). ДеМилья провозгласил Уиллера вторым. Коулмэн в экстазе упал ничком на пол и пролежал так несколько минут, не в силах поверить в тот невероятный факт, что именно ему предстоит нести домой статуэтку Сэндоу, не говоря уж о чеке на 110 000 долларов за 1-е место. Обычного офицера полиции из Арлингтона, штат Техас, выбрали первым, потому что он был действительно больше и жестче чем Флекс, особенно в бедрах и ягодицах (рост Коулмэна -180 см рост и вес - 112 кг вес против «уиллеровских» 178 см и 104 кг).

23 октября 1999г, последняя Олимпия этого десятилетия. Она прошла в Лас-Вегасе, в развлекательном комплексе «Мэндалей-Бей», представляющем собой целый город музыки, веселья и ярких огней, где сама обстановка - столы для «Блэк-Джека» и игровые автоматы, продающаяся повсюду спортивная литература, не говоря уже о самой соревновательной борьбе - все это подогрело азарт.



1 место Ронни Коулмэн

Многие даже заключали пари - кто же будет коронован на Олимпии в этот раз.

Среди возможных претендентов «пальму первенства» по-прежнему удерживали двое - Коулмэн (или, как его еще называют, «Огромное Чудище») и Уиллер («Султан Формы»). Оба они воздерживались от участия в соревнованиях на протяжении всего года, что довольно редкое явление для обоих из них. Битва этих двух супертяжеловесов обещала быть даже более захватывающей, чем поединок Оскара Де ла Хойи с Феликсом Тринидадом, состоявшийся несколькими неделями ранее.

16 человек участвовали в предварительном судействе, но уже самый первый выбор судей для сравнительного позирования оказался пророческим: Коулмэн, Уиллер и Крис Кормье. Коулмэн сообщил, что утром в день сравнительного позирования он весил 117 кг. Кормье, рост которого 179 см, сказал, что его весы показывали 114. Я не знаю, сколько весил Флекс, но на вид он был больше, чем в том году - вероятно, 107-109 кг.

Те, кто был шокирован видом Ронни в 1998 году, были еще более поражены в нынешнем сезоне в Лас-Вегасе - этот 35-летний гигант был просто чудовищно огромным! Потря-

Мистер Олимпия - 99

- 1) Ронни Коулмэн*
 - 2) Кеннет «Флекс» Уиллер*
 - 3) Крис Кормье*
 - 4) Кевин Леврон*
 - 5) Шон Рэй*
 - 6) Нассер Эль Сонбати*
 - 7) Пол Диллетт*
 - 8) Ли Прист*
 - 9) Декстер Джексон*
 - 10) Милош Сарцев*
 - 11) Майк Матаратцо
 - 12) Маркус Рул
 - 13) Эрни Тэйлор
 - 14) Павол Яблоньски
 - 15) Джей Катлер
 - 16) Жан-Пьер Фукс
- * Автоматически получают право на участие в «Олимпии - 2000»



2 место Кеннет «Флекс» Уиллер

сающий объем. Рельеф. Сепарация. Причем, везде! В прошлом году я критиковал Коулмэна за недостаточный рельеф в бедрах. Он не обиделся на мою критику, согласившись, что я, действительно был прав, и сказал, что в межсезонье постарается хорошо поработать, чтобы устранить этот недостаток. И, ребята, он действительно-таки устранил его! Его бедра были огромны и хорошо прочерчены - невиданный ранее рельеф!

Бицепсы Ронни были как всегда бесподобны (как будто он зашил под кожу пару мячей), а спина - такой широкой, какой мне лично видеть не доводилось (да простит меня Йейтс, вместе с Ли Хейни наблюдавший из-за кулис). Его ягодицы тоже были прекрасным

Спина невероятно прорисованная, рельеф такой глубокий, что, кажется, между мышцами может поместиться палец. Но, к сожалению, вечные «проблемные зоны» - мягкие ягодицы и бедра - снова оказались не на высоте. И это позволило Коулмэну вновь взойти на первую ступень пьедестала.

Кормье, кото-

образчиком рельефа - такие можно было увидеть только во времена Ричарда Гаспари. Разве кто-то мог победить это «чудовище»?

Уиллер тоже выглядел великолепно. Фантастическая форма. Тонкая талия, чудесный пресс, красивые «бугорки» бицепсов. Округлые, полные плечи.

рому за 1999 год удалось добиться такого улучшения формы, как, вероятно, никому другому на планете, обладает наиболее симметричным сложением. Трудно найти изъяны в его внешности. Увидев его, достигшего веса 116 кг, победившего в IRONMAN Pro Invitational в феврале прошлого года и завоевавшего 3-е место на Arnold Classic (вслед за Нассером Эль Сонбати и Кевином Левроном), я думал, что, возможно, мечта всей его жизни - войти в тройку победителей Олимпиады - осуществится. Великолепная форма, потрясающий объем и кондиция.

Возможно, в 1998 году, когда он оказался шестым, пропустив вперед Шона Рэя, он был немного



3 место Крис Кормье



4 место Кевин Леврон

более рельефным. Но в этот раз его мышцы были больше по объему и более наполненными. К тому же, он был довольно жестким. Его бедра выглядели просто великолепно! Спина Криса год от года постепенно становилась все шире, и его руки значительно улучшились. Надо сказать, на сцене он держался гораздо уверенней, чем раньше, демонстрируя чемпионскую харизматичность.

Что касается остальных призеров, то уже с самого начала стало ясно, что Леврон, Сонбати и Рэй были не в лучшей форме, и, вероятнее всего, не попадут в тройку лучших. Нассер казался недостаточно жестким (особенно в верхней части), по сравнению с тем, каким его видели на Arnold Classic.

следние пару «Олимпий» он был несколько тяжеловатым и недостаточно рельефным, так что его 4-е место в этом году было вполне заслуженным. На Arnold Classic Кевин был легче (около 107,5 кг), и Эль Сонбати победил его объемом и т о л щ и н о й мышц. И что же оставалось

Кроме того, он был слишком массивен (несколько килограммов явно были «лишними»). Это особенно бросалось в глаза в области груди и спины. Тем не менее, это был первый раз, когда на «Олимпиаде» он был не на пике формы.

Леврону опять же не удалось добиться нужного «вида». По-

делать Леврону? Он снова набрал в массе - был где-то около 113 кг - но в ущерб прорисовке. А это совершенно недопустимо, если хочешь попасть в «тройку» сильнейших!

Рэй добивался наилучшей формы в 1994 и 1996 годах, когда он был вторым после Йейтса. С тех пор ему не удавалось придать надлежащий рельеф ягодицам и бицепсам бедер. А это было крайне необходимо не такому уж большому Рэю, чтобы составить достойную конкуренцию «великанам». К прошлогоднему конкурсу в Нью-Йорке Рэй постарался стать больше, но при весе 97 кг он был слишком «гладок» и, в результате, стал лишь пятым. Я считал, что



5 место Шон Рэй



6 место Нассер Эль Сонбати



7 место Пол Диллет

ему в первую очередь надо «поднажать» на массу и кондицию. Но рельеф он не улучшил. Шон надеялся и дальше продолжать свою вот уже 9-летнюю традицию войти в пятерку лучших. И это было так близко...

Пол Диллет, одержавший довольно противоречивую победу в мае на «Ночи Чемпионов», в этот раз выглядел гораздо лучше, чем тогда. Но, несмотря на это, высокоценному Полу (вес его равнялся 131,5 кг), по словам одного из приятелей, не хватало рельефа, впрочем, как и Леврону, Эль Сонбати и Рэю. Как и этим троим ребята, Полу уже за 30. Пик его формы приходится на 1994-97гг. Время покажет, сможет ли он снова возобновить ту чемпионскую форму.

Ли Прист, не участвовавший в IRONMAN Pro Invitational'99 и Arnold Classic'99, был в своем обычном амплуа: на сцене и в великолепной форме. Этот невысокого роста (164см) парень из Австралии был в весе около 97,5 кг и жесткий, как камень. Гигантские ручки. Массивные, с отточенным рельефом бедра. Чудовищные икры. Великолепный пресс. Я даже подумал, что он и Декстер Джексон, который, дебютируя на «Олимпиаде», был в отличной форме, имеют прекрасный шанс «утереть нос» всем остальным, войдя в первую пятерку. Они, действительно, были в лучшей форме, по сравнению с некоторыми, о ком говорилось выше.

Но некоторые судьи сочли, что нижняя часть тела Ли была несколько массивной для его тулови-



8 место Ли Прист



9 место Декстер Джексон



ща. Другие не могли «простить» его маленький рост. Что касается Джексона, то, по мнению судей, он, несмотря на великолепную симметрию, имел ту же проблему. Что ж, это лишь мое мнение - оба



10 место Милош Сарцев



11 место Майк Матараццо

этих парня выглядели потрясающе, и их следовало бы чаще вызывать для сравнения с Диллеттом, Рэем, Левроном и Эль Сонбати.

Милош Сарцев был в прекрасной форме, и снова продемонстрировал одно из самых эстетичных телосложений в сегодняшнем бодибилдинге. Похоже, что у Милоша были вполне реальные шансы попасть в первую «десятку», но надо было обойти Майка Матараццо и Джея Катлера, оба которых были великолепны. Матараццо, как всегда, продемонстрировал публике прекрасные икры и бицепсы. В этом году его мышцы были прекрасно прорисованные, как и в 1998 году, что позволило ему тогда занять 8-е место. Но самым большим сюрпризом этого сезона был Джей Катлер. Он был в такой форме, как никогда прежде - огромный и жесткий. Но недостатки в пропорциях не позволили обоим парням подняться выше.

Маркус Рул - великан из Германии, чье 4-е место на «Ночи Чемпионов» стало настоящей сенсацией - продемонстрировал так обожаемую фэнами чудовищную мускулатуру. К сожалению, его пропорции были оценены судьями не слишком высоко. Судя по сравнительному позированию, его шансы войти в первую «десятку» были невелики.

Павол Яблоньски, выигравший до этого Toronto Pro Invite и ставший вторым после Диллетта на «Ночи чемпионов», был в хорошей форме, но тоже не смог составить достойную конкуренцию своим главным соперникам. Англичанин Эрнест Тэйлор, который в минувшем году был 9-м, добился значительных результатов по сравнению с прошлым сезоном, когда его верх тела был слишком массивным по сравнению с ногами. Жан-Пьер Фукс, который

когда-то был вполне реальным претендентом на звание Мистер Олимпия, в последнее время находится абсолютно не в конкурентоспособной форме, и этот его выступающий вперед живот портит всю картину.

Вот такая сложилась картина к концу предварительного судейства. Что касается самого шоу, то



12 место Маркус Рул

программы позирования многих его участников могли бы послужить хорошим средством от бессонницы. Надо воздать должное Коулмэну, который старался по максимуму наполнить свое выступление энергией, и Кормье с Уиллером, оживившим свои программы такими сексуальными движениями бедер.

Когда судьи объявили первую десятку, в которую не вошел огромный Маркус Рул, публика выразила громкое неодобрение. Сарцев был 10-м, Джексон - 9-м. Зрители были недовольны оценкой Джексона, но эту их реакцию



едва ли можно сравнить с тем возмущением, которое вызвало помешение Ли Приста на 8-е место.

Диллетт стал 7-м, и, если принять во внимание тот факт, что в прошлом году проблемы со здоровьем не позволили ему пройти даже предварительное судейство, он должен быть вполне доволен этим результатом.

Только 5 очков разделяли Эль Сонбаги, Леврона и Рэя. Рэй от-

«Огромного Чудища» с «Султаном Формы». Давайте посмотрим, насколько она была похожа на события 1998 года.

Оба они с нетерпением ожидали вердикта ДеМильи. Когда Уэйн объявил Уиллера вторым, Ронни, осознав, что Уиллер - второй, обхватив руками голову, упал на пол...

Постойте, постойте... Тогда, в Нью-Йоркском сценарии, Уиллер

вая этим, что медаль эта - не для него. Затем он показал публике указательный палец, обозначив этим жестом, что он - «№1». Вслед за этим, сопровождаемый гулом негодования 5000 голосов зрителей, Флекс подошел к ошеломленному (но на этот раз стоящему) Уиллеру, обнял его и что-то зашептал ему на ухо.

«Он сказал, что вовсе не хотел быть неуважительным ко мне - все



13 место Эрн Тейлор

14 место Павел Яблоницкий

15 место Джей Катлер

16 место Жан-Пьер Фукс

ставал от своего ближайшего соперника Леврона всего на 2 очка и всего на 3 очка был впереди Нассера. Таким образом, Леврон вот уже третий год подряд стал 4-м, а Рэй второй раз финишировал пятым. Что касается Нассера, который был 3-м в 1998 году, то он впервые «вылетел» из пятерки лидеров.

Кормье занял 3-е место, как и прогнозировали многие. Но, честно говоря, я бы даже не удивился, если бы ему отдали «серебро». Но Крису было не суждено, так как народ ожидал продолжения битвы

нагнулся и предложил руку помощи новоиспеченному чемпиону, который был так ошеломлен своей победой, что едва ли заметил это. В этот раз сюжет был несколько иным.

Возмущенный Флекс повернулся к публике спиной, застыв в таком положении на пару минут. Когда он все же соизволил обернуться, организаторы надели ему на шею его серебряную медаль. Но 34-летний калифорниец сбросил ее, подошел к краю сцены и, указав пальцем на свою шею, отрицательно покачал головой, показы-

это он делал исключительно для своих поклонников», - так говорил Коулмэн после. Но, на самом деле, Коулмэн так наслаждался празднованиями после «Олимпиады», что, казалось, «плохое поведение» Уиллера не слишком его огорчило.

Это была классная борьба! Победа Коулмэна была вполне заслуженной. Уиллер и Кормье тоже прочно занимают свои позиции в «тройке» призеров, и их непросто будет вытеснить на «Олимпиаде-2000», которую планируется провести там же и приблизительно в то же время в 2000 году. **IM**



ARTLAB

ADVANCED RESEARCH TECHNOLOGIES

НЕЗАМЕНИМЫЙ ИСТОЧНИК
ЭНЕРГИИ И СИЛЫ

LIQUID AMINO

ЖИДКИЕ АМИНОКИСЛОТЫ
ПО ЛИЦЕНЗИОННОЙ ТЕХНОЛОГИИ



**Уважаю
научный подход**

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ ЭКСТРА КЛАССА

www.sportservice.ru

ЧЕМПИОНЫ СВОЙ ВЫБОР СДЕЛАЛИ!



ВИТА ФОРМУЛА

ВИТА ФОРМУЛА – высокоэффективный комплекс витаминов и минералов, необходимых организму, плюс ферменты способствующие усвоению питательных веществ

КОЛЛАГЕН

КОЛЛАГЕН – это продукт для укрепления костей, хрящей, связок и сухожилий

КОЛЛАГЕН С

КОЛЛАГЕН С – это коллаген, дополненный витамином С

СУПЕР ЙОХИМБЕ

СУПЕР ЙОХИМБЕ – концентрированный и гарантирующий потенцию экстракт коры йохимбе, стандартизированный по йохимбину



МИХАИЛ БЕКОЕВ

Чемпион МИРА и ЕВРОПЫ

Голограмма IRONMAN - гарантия подлинности продукции



www.ironman.ru

МОЩНОЙ МУСКУЛАТУРЫ

ЗА ПРЕДЕЛАМИ

Общая
философия
предельного
развития тела

ОТРЫВОК 3

Стюарт МакРоберт (Stuart McRobert)
Фотограф Майкл Невье (Michael Neveux)

Модель: Франко Карлотто (Franco Carlotto)

Вечные приоритеты

Мы продолжаем публикацию новой книги *Стюарта Мак Роберта «За пределами мощной мускулатуры»* (начало в журнале *IRONMAN* № 6, 7)

3.1. В этом разделе я хотел бы изложить основные тренировочные приоритеты для себя, которые я несомненно бы соблюдал, если бы мог вернуть молодость и начать все сначала. Если бы в юности я их придерживался, то не потерял бы столько времени на непродуктивные тренировочные методики. Конечно же, все мы разные, но любой «натуральный» бодибилдер со средними генетическими данными имеет со мной немало общего. Извлечение пользы из опыта моих тренировок поможет вам в достижении поставленных целей.

3.2. Хотелось бы мне тогда иметь мудрого и твердого в своих рекомендациях наставника. Он бы просто уничтожил меня, подумай я о чем-либо другом, кроме сокращенных тренировок с преобладанием базовых упражнений. Он бы заставил меня максимально использовать такие тренировки. Но, к сожалению, такие наставники попадаются очень редко. Может быть, эта книга послужит вам альтернативой.

На чем надо сосредоточиться, чтобы прогрессировать

3.3. Если бы я выбрал приседания, мертвую тягу - как с прямыми ногами, так и обычную (но не в одном цикле), жимы лежа, жимы сидя, тяги на высоком блоке (или тя-

ги на низком блоке) и работал бы с прогрессивно растущими весами лет пять в этих пяти упражнениях, я мог бы реализовать свой генетический потенциал еще до достижения 20-летнего возраста. Хорошо, если бы я никогда даже не слышал о существовании других упражнений. (Вы, конечно, можете выбрать упражнения, более подходящие лично вам).

3.4. Из всех базовых упражнений мертвая тяга, наверное, наименее популярна в сегодняшних залах. А совсем недавно она была весьма распространена. Если правильно выполнять мертвую тягу (особенно, если выполнять ее с грифом для тренировки трапеций) - это удивительно продуктивное упражнение. Особенно большую пользу оно приносит тем, у кого плохие результаты в приседаниях. Если у вас нет такого грифа, то тяга в стиле «сумо» (с широкой постановкой ног) более безопасна, легче выполняется и более продуктивна, чем обычная. Но, все же, она по эффективности уступает упражнению с грифом для тренировки трапеций.

3.5. Будь у меня хороший наставник, он бы мне объяснил, что бодибилдинг заключается не в проработке каждой отдельной мышцы для получения гармонично развитого тела. Только в попытках стать все сильнее и сильнее, работая в тяжелых компаундных упражнениях, можно стать больше. Но и маленькие группы мышц не следует забывать. По мере роста силы и массы им нужно уделять все больше внимания.

3.6. Моя тренировочная жизнь вращалась бы вокруг мысли о необходимости постоянно добавлять хоть немного железа на гриф в каждом упражнении, каждую неделю или две. «Хоть немного» означало бы 1 кг или 500г, за исключением начального этапа тренинга, когда веса должны расти быстрее. Эти «скачки веса» были бы существенными, но не частыми. Скажем, если бы в приседаниях я работал в рамках 12-20 повторений, я сначала поднялся бы от 12 до 20, а потом, добавив килограмм пять, вернулся бы опять к 12 и снова работал бы до достижения 20. Это хороший, проверенный метод прогрессии.

3.7. Фокусировка и прогрессия, фокусировка и прогрессия, фокусировка и прогрессия - вот ключевые слова, которые я повторял бы всегда. Все те проделанные мной изолированные упражнения для бедер, спины, груди и плеч, работа по методике предварительного утомления мышц, «накачка», сплит-тренировки и работа за точкой мышечного отказа - все это не принесло мне никакой пользы, и будет бесполезно для большинства обычных тренирующихся людей. Но тогда, в юношеском возрасте, мне понадобилось несколько лет, чтобы убедиться в этом.

3.8. Что касается моих познаний о великих бодибилдерах моей юности - Лэрри Скотте, Арнольде Шварценеггере, Франко Коломбо, Кейси Виаторе, Фрэнке Зейне, Майке Ментцере - то я был «ходячей энциклопедией». Но я знал

очень много ненужного и слишком мало того, что было необходимо знать - тех вещей, которые помогли бы мне избежать последующих бодибилдерских проблем.

3.9. Будь я тогда отрезан от всех источников тренировочной информации, я бы, конечно, не знал о том, что происходит в мире работы с тяжестями и обо всех новейших открытиях в области питания и методики. Но зато мне был бы гарантирован постоянный рост силы и массы и безопасность от травм.

3.10. Мои тренировки были бы основаны на постепенном повышении рабочих весов и на строгой форме выполнения упражнений. Я бы увеличивал веса сначала на 10%, потом, по мере роста результатов - на 5%. Все это довольно просто и банально, но именно это мне было нужно.

Ступени прогресса

3.11. Когда я в 15 лет начал заниматься, то приседал с 25 кг и жал лежа столько же. (К моему велико-

му сожалению, до недавнего времени я совсем не делал мертвую тягу). Я довольно гладко и быстро дошел до 45 кг, трудности начались потом.

3.12. По достижении 45 кг в приседаниях и жиме лежа (и чуть большего веса в мертвой тяге, которую следовало бы делать) мне нужно было бы увеличивать отягощение на 10% (то есть, примерно на 5 кг), а по достижении 50, добавить следующие 10%. И так далее. Когда вес дошел бы до 90, следовало бы переключиться на шаги по 5%.

3.13. Переход от 45х6 в жиме лежа, 45х20 в приседаниях и 60х20 в мертвой тяге (набор упражнений может быть и другим) к, соответственно, 67,5х6, 67,5х20 и 90х20 шагами по 10% уже вызвал бы значительные изменения в моем телосложении. А если бы в течение следующих 6-12 месяцев я достиг бы результатов 90х6, 90х20 и 112,5х20, то изменения внешности были бы еще более существенными.

3.14. Сосредоточенность на достижении следующих целей - 107,5х6,

110х20 и 135х20 шагами по 5% - на протяжении еще 6-12 месяцев привела бы к вполне приличной фигуре. А посвятив еще 6-12 месяцев достижению 120х6, 125х20 и 155х20, я бы стал образцом для любого трудно набирающего вес человека. [Прим ред. - Стюарт МакРоберт адресует все свои рекомендации главным образом тем, кому трудно даются даже самые маленькие приросты силы или массы - так называемым «hardgainers» - людям, тяжело набирающим вес.] Затем, придерживаясь все тех же методов и ключевых упражнений, я добился бы 130х6, 135х20, 165х20, сделав еще один шаг вперед. Так что к 20 годам я стал бы больше и сильнее любого из «натуральных» бодибилдеров. И даже после этого, если бы я захотел еще больше повысить результаты, я придерживался бы все той же схемы.

Кроме пяти базовых упражнений

3.15. Если бы я жил в таком идеальном мире, как я только что опи-



Модель: Стив Маклеод (Steve Mcleod)



Модель: Ричард Сайеж и Ребекка Таубер (Richard Sayegh & Rebecca Touber)

сал, я бы не ограничивался выполнением исключительно пяти базовых упражнений. Некоторые группы мышц требуют дополнительного внимания. Работа для середины торса (наклоны в стороны и кранчи) должна выполняться регулярно - одно из упражнений раз в неделю. Когда я был бы в состоянии выжать лежа шесть раз собственный вес, я включил бы дополнительную работу с гантелями на суставную сумку плечевого пояса. Я бы прорабатывал икры раз или два в неделю. Кроме того, в тренировки были бы включены упражнения с толстым грифом, наряду с другими упражнениями для развития си-

лы хвата. Раз в неделю - прямая работа для шеи вместе с парой подходов гиперэкстензий для спины в дни, свободные от дедлифтов. Если бы в тренировке отсутствовали латеральные тяги на высоком блоке, я бы делал сгибания рук.

3.16. В юности я пренебрегал жимами лежа ногами, ошибочно полагая, что его делают лишь те, кто не очень любит приседы. Мой вообразимый наставник убедил бы меня в моей неправоте. Конечно, он всегда заставлял бы меня приседать, но не забывал бы о важной поддерживающей роли жима ногами. Одна из моих самых больших тренировок ошибок - это то,

что я никогда не относился к этому упражнению с должным уважением, пока не получил травму колена. Причиной травмы была неверная техника выполнения приседов, включая использование подставки под пятки. В то время я именно так делал приседы. Будь у меня хороший учитель, он никогда не позволил бы мне присесть с такой подставкой или с такими весами.

3.17. Хотя мое телосложение больше предрасположено к дедлифтам, чем к приседам, под мудрым руководством своего наставника я бы смог извлечь из этого упражнения больше пользы, чем в пору моего юношеского невежества. Удивительный потенциал этого упражнения помог бы мне пройти к силе и мощи гораздо более коротким путем.

3.18. По крайней мере, в некоторых циклах я бы уделил серьезное внимание отжиманиям на брусьях. Я не раз испытывал проблемы с фиксацией грифа в жиме лежа. Отжимания, выполненные в правильной технике, являются великолепным упражнением, чего многие не понимают. Я бы даже сказал, что они не менее продуктивны, чем жим лежа.

3.19. Конечно, наибольшее внимание в тренировках должно уделяться базовым упражнениям, но и об изолированных нельзя забывать. Они должны следовать за основными. В условиях высокой интенсивности тренировки, если после выполнения базовой работы сил не остается, то объем изолированной работы можно сократить.

3.20. Я бы годами придерживался все тех же упражнений, выполняющих их по той же продуктивной схеме. Мой мудрый наставник ограждал бы меня от любых негативных комментариев окружающих по поводу моего стиля тренинга. Я бы и не знал о существовании других упражнений и методик.

3.21. Растяжку я бы выполнял несколько раз в неделю - особенно не увлекаясь, но и не забывая о ней. До 30 лет я бы и не думал об аэробной работе, сосредоточившись на том, что мне действительно необходимо - работе с отягощениями. **IM**

Настоящий бодибилдинг

Застой в тренинге



Модель: Дэни Хестер (Данлу Невель) (Newell)

Вопрос: Мне 35 лет. Бодибилдингом занимаюсь 15 лет, добился неплохих результатов. Мой вес 100 кг при росте 180 см. В последнее время меня часто одолевают сомнения по поводу того, достаточно ли я отдыхаю. Я что-то слишком долго преодолеваю мертвую точку. Смена тренировочных программ не помогает. Может, я перетренировался?

Ответ: Возможно, Ваши подозрения насчет неправильной организации отдыха небезосновательны. Многолетний опыт тренировок не обязательно является стопроцентной страховкой от перетренированности. На самом деле, именно он и вызывает проблемы.

Например, за долгие годы тренировок Вы научились преодолевать негативные психологические установки такого плана: «сегодня тяжелый день проработки ног», «я сегодня плохо выспался», «у меня проблемы на работе» или «мы поссорились с подружкой». Причем, Вы настолько хорошо научились это делать, что вместе с подобными мыслями преодолеваете и те негативные ощущения, которые относятся к симптомам

перетренированности.

Перетренированность - очень хитрая вещь. Среди серьезно занимающихся бодибилдингом «перетренированных» раз в 10 больше, чем «нетренированных». Еще один важный фактор - сила, которая может увеличиваться после того, как рост мышцы уже прекратился. Сила обычно следует за массой (а не впереди нее).

Имея за плечами 15 лет тренинга, Вы должны инстинктивно чувствовать правильность или ошибочность тренинга. Хотя инстинкты не всегда оказываются правильными. Вы плохо спите? Это весьма прозрачный намек, особенно после Вашего утверждения о том, что смена тренировочных программ не помогает. Посещение зала должно быть настоящим праздником. Вы должны с нетерпением ждать каждую тренировку. Мысли о предстоящей тренировке должны воодушевлять, а не портить настроение.

Позвольте мне дать несколько советов. Во-первых, на 10 дней прекратите всяческие тренировки. Вообще говоря, перерывы в пять дней после каждых шести недель тяжелого тренинга должны стать правилом - хотите вы этого или нет. Устраивайте их регулярно, раз в два месяца, и результаты не замедлят сказаться. Если Вы захотите написать мне опять, приложите к письму Вашу тренировочную программу, я буду рад помочь Вам сформировать новый подход к тренировкам и начать опять прогрессировать.

Вопрос: Однажды, несколько лет назад, я сидел в раздевалке зала Gold's Gym в Калифорнии, и мне довелось стать свидетелем вашего разговора с великолепным молодым культуристом Мичио Граббсом (Michio Grubbs). Он тогда готовился к конкурсу IRONMAN Invitational, и Вы с ним обсуждали детали последнего



месяца предсоревновательной подготовки (когда надо прекратить тренировки перед соревнованиями, что делать непосредственно перед выходом на сцену). Вот уже два года я участвую в соревнованиях, и вскоре мне предстоит очень важное выступление. Было бы здорово, если бы вы повторили то, что тогда говорили Мичио.

Ответ: Я помню тот разговор совершенно четко. Ваша характеристика Мичио как великолепного молодого культуриста со-

ВСЕРЬЁЗ И НАДОЛГО

**XXI
power**

**Питание XXI
-УВАЖАЮ ЗА КАЧЕСТВО!**



*Сергей Огородников
мистер Юниверс 2005
среди профессионалов*



Голограмма XXI POWER - гарантия подлинности продукции фирмы XXI POWER

вершенно верна. Я почти ежедневно встречаю его в новом зале Gold's Gym в Висте, штат Калифорния, где я тренируюсь, а он работает персональным тренером.

Что касается того разговора с ним, то у меня очень четкая методика подготовки бодибилдеров к соревнованиям. Но помните, что она применима только к тем, кто не приемлет «химии». Использование стероидов кардинально меняет ситуацию.

Подготовка начинается в тот день, когда вы решили участвовать в соревнованиях, и это должно произойти за несколько месяцев до них. На мой взгляд, важнейшими являются последние 21 день. В начале этого периода я бы посоветовал вам быть на 5% тяжелее того веса, в котором вы намерены соревноваться. Например, если вы будете выступать в весе 90 кг, то за три недели до этого вы должны весить 95 кг.

С этого момента мой подход во многом отличается от методов других тренеров. Я бы заставил вас тренироваться 12 дней подряд, а затем устроил девятидневный отдых прямо перед соревнованиями. К этому перерыву ваш вес должен превышать соревновательный на 3% - то есть, в нашем примере, это будет 93 кг. Эти 3 кг дадут нам возможность произвести последние корректировки мускулатуры и ее кондиции (например, наполненности мышц) без избыточных предсоревновательных диет, которые могут послать неправильный сигнал вашей щитовидной железе. В случае необходимости я всегда смогу добавить в тренировки дополнительную 20-минутную высокоинтенсивную работу на велотренажере - для внесения необходимых изменений в кондицию мышц без потери их наполнения (что вполне возможно при ужесточении диеты).



Модель: Митч Грubbс (Mitch Grubbs/Неве)

Продолжительный отдых перед выступлением позволяет организму собраться с силами. Я уверен, что каждому из соревнующихся атлетов хоть раз приходилось ощущать свою великолепную физическую форму через три-четыре дня после соревнований.

Так как тренировки 12 дней подряд вызывают легкую перетренированность, то после продолжительного отдыха организм становится более восприимчивым к предлагаемой пище. Это делает углеводную загрузку более эффективной.

За 21 день до соревнований углеводы составляют 40% в вашей диете, однако за шесть дней мы начинаем их сокращать. Сначала наполовину, за 5 дней - еще наполовину. За 4 дня вы вообще прекращаете их потреблять, и на третий день начинается углеводная загрузка. Если вы все делали правильно, то можете есть углеводы пять-шесть раз в день. Жидкость, несущая гликоген, устремится в мышечные волокна, и ни грамма воды не попадет под кожу еще несколько дней после конкурса. И даже потом этот процесс не вызовет значительных изменений из-за высокого уровня обмена веществ, вызванного вашими тренировками в последние недели.

За три дня до выхода на сцену вы начинаете сокращать потребление жидкости. Выпиваете 170 г утром, 170 г - в полдень и 170 г - вечером. За два дня до выступления исключаете полуденную дозу, а весь день перед выступлением не пьете вообще. В день соревнований можете начать пить понемногу, так как жидкость попадет в мышцы, увеличивая наполненность, но не успеет оказаться под кожей.

Вышеуказанные принципы являются лишь наиболее общими правилами в сложном процессе подготовки к выступлению. Я надеюсь, это поможет вам, и желаю успеха на предстоящем выступлении. **IM**

В Волгограде!

Спортивное питание серии

IRONMAN

а также продукцию ведущих зарубежных фирм **Twinlab, Weider, MLO, Universal, Prolab**, одежду, литературу, видео и многое

другое приобретайте у официального дистрибьютера фирмы «ЕАМ Спорт Сервис»

по адресу:

г. Волгоград, ул. Мира 11, 000 «Торговый мост»

отдел «Все для бодибилдинга» с 10 до 18ч

тел.: 36-30-37

В Перми

Фирма «Риосс-Спорт»

Широкий ассортимент спортивного питания ведущих фирм: **Weider, Twinlab, Ironman, Universal, MLO, AmeriFit, Multipower, Sport & Fitness, Inkospor**

- Лучшие отечественные протеины.
- Спортивное оборудование для дома, офиса и спортивного зала;
- Аксессуары для аэробики, шейпинга и бодибилдинга.
- Теннисные столы и аксессуары. Штанги. Солярии.

614000, г.Пермь, ул.Кирова, 33,

тел/факс (3422) 12-21-46. Действительно низкие цены.

О п т о в и к а м с к и д к и !

МЕТРО

САВЕЛОВСКАЯ



УЛИЦА БУТЫРСКАЯ, ДОМ 6, КОРПУС 3 "В"

тел.: (495) 971-63-45

**ВСЕГДА В ПРОДАЖЕ
ОГРОМНЫЙ АССОРТИМЕНТ
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ПРОДУКТОВ
ДЛЯ ТЕХ, КТО ВЕДЕТ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

**схема
проезда:**



Shaper

СПЕЦИАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
ДЛЯ ФИТНЕСА



делает форму